حنفي محمود مختار
رئيس قسم نظريات الألعاب وطرقها
أستاذ التدريب الرياضي وكرة القدم
كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان

كرة القدم للناشئين

ملتزم الطبع والنشر
دار الفكر العربي

إهداء

إلى ابني أحمد ناشئ كرة القدم

إلى كل ناشئ في كل الأندية

إلى جميع مدربي فرق الناشئين الذين على
أكتافهم أرجو أن يرتفع مستوى أداء ناشئ
اليوم ولاعبي المستقبل الجيدين ...

أهدي

هذا الكتاب وكلي أمل أن أرى الفرق العربية
تنافس في الدورات الأولمبية والبطولات
العالمية بصورة مشرفة



مقدمة

ناشئو كرة القدم اليوم ، هم لاعبو الدرجة الأولى وعماد فريقها القومى مستقبلا لذلك فإن العناية بتنشأتهم تنشأة سليمة يعنى الاطمئنان إلى مستقبل كرة القدم فى مصر . وبعد أن أصدرت كتابى « التدريب العلمى فى كرة القدم » و « الأسس العلمية فى تدريب كرة القدم » بحثت فى المكتبة العربية عن مراجع تهتم بتدريب الناشئين فوجدتها مفتقدة إلى كتاب يعنى بطرق تعليم وتدريب الناشئين مع أنهم القاعدة العريضة التى يجب أن نوليها عنايتنا أولا قبل أى مرحلة أخرى . ولقد بدأت بعض النوادى فعلا فى الاهتمام بالناشئين فكونت مدارس الكرة واشتركوا فى دورى ١٣ سنة . وهذا الاهتمام جاء نتيجة الإهمال الذى أصاب التربية الرياضية بالمدارس الإبتدائية والاعدادية . وتقع خطورة هذا الاهمال فى أن سن ٩ – ١٤ هى أهم وأخطر سن فى حياة الفرد ، إذ فيها يستطيع أن يطور صفاته البدنية ويتعلم المهارات الأساسية لكل الألعاب وفيها أيضاً تظهر ميوله نحو لعبة معينة . وسن ٩ – ١٤ هى سن التعود على الأداء المهارى الصحيح والفهم الدقيق لخطط اللعب – وبنظرة فاحصة إلى ما هو كائن بمدارس كرة القدم وجدت أن هناك محاولات أمينة من القائمين على التدريب فى هذه المدارس إلا أن غالبيتهم ينقصهم المرجع الذى يكون هادياً ومنيراً لهم فى تجربتهم الفريدة والصعبة . إن الأداء الذى سيتعلمه الناشىء فى هذه السن سيبقى ملازماً له مستقبلا ، لذلك فإن تعليم الأداء السليم للمهارة فى هذه السن هو أمانة فى عنق المدرب لابد وأن يراعى ضميره كمرب ومدرب فى تعليمه للناشئين .

وهذا الكتاب هو خلاصة قراءات لعدة كتب ، ولكن للامانة العلمية فقد تأثرت واستعنت بكتابين أساسيين هما: Skilfull Soccer for young Players وهو كتاب إنجليزى عن الاتحاد الإنجليزى لكرة القدم وكتاب Fusspal الألمانى تأليف رومالسكى .

حنفى مختار

تدريب الناشئين

التدريب بمعناه البسيط هو العمل على تحسين الأداء الرياضى من الناحية البدنية والمهارية والخططية للناشىء . ومهمة المدرب هنا هو استثاره حماس ووعى الناشىء حتى يقبل بحب ورغبة على التدريب . ويجب هنا أن يدرك المدرب واللاعب أن المواظبة على التدريب السليم هو السبيل الوحيد لتحقيق النتائج المطلوبة .

والمهارات الأساسية فى كرة القدم ، وبالتالى خططها كثيرة ومتعددة مما يجعل من الصعب القول بماذا يبدأ المدرب أولا . وتمشيا مع مايراه خبراء الإنجليز والألمان وغيرهم ، فقد قمت بوضع المهارات والخطط التى تناسب الناشئين ــ وعلى سبيل المثال فقد بدأت بتعليم مهارة ركل الكرة بباطن القدم إذ أنها أسهل فى التعلم والوصول إلى الدقة ثم أن التدريب عليها يعنى التدريب على التمرير أى اللعب الجماعى، وفى نفس الوقت يستطيع اللاعب تعلم إيقاف الكرة بباطن القدم وهى عملية مرتبطة ومتصلة ببعضها ، ويسهل على المدرب أن يعطى بعد ذلك لعبة فيها حركة وحيوية مستخدماً هذه المهارات .ومن المهم للناشىء فى هذه المرحلة أن يتعلم كيف يفكر ، لذلك فالألعاب الصغيرة باستخدام هذه المهارات ضرورة وإلا أصبح التدريب على كرة القدم مملا ــ وضرب الكرة بوجه القدم الأمامى هو الطريقة المثلى للتصويب ــ ولما كان تسجيل هدف فى مرمى المنافس هو الغرض من المباراة لذلك فلابد من تعليم الناشىء التصويب بدقة وبقوة وبسرعة ، وكثرة التدريب على التصويب تزيد من ثقة اللاعب بنفسه وتجعله قادراً على التصويب أثناء المباراة فى اللحظة المناسبة ــ ولا يعنى هذا أن باقى المهارات ليست لها قيمة ، بل إن كرة القدم لا تؤدى إلا إذا أجاد الناشىء جميع هذه المهارات مجتمعة حتى يستطيع أن يتصرف خططياً وفقاً لظروف المباراة .

وأخيراً أحب أن أوجه نظر المدرب أن يراعى ضرورة تعليم الناشئين القواعد الخططية أثناء التدريب على المهارات الأساسية والخطط .

خصائص النمو للناشئين « ٩ ــ ١٤ عاماً »

إن نمو الفرد لا يتم بشكل متساو ، وإنما يتم على مراحل عديدة تختلف بعضها عن بعض من حيث خصائصها ومميزاتها وسماتها ، لذلك فإنه أصبح لكي يكون المدرب ناجحاً في عمله مع الفريق « أو المرحلة السنية » التي يقوم بتدريبها أن يدرك تماماً مميزات هذه المرحلة من الناحية البدنية والحركية والنفسية . ومعرفة المدرب لهذه المميزات تجعله قادراً على تشكيل درس ووحدة التدريب اليومية بطريقة مثالية من حيث شدة وحجم الحمل بالاضافة إلى مقدرته على التعامل مع لاعبيه ومن هذا المنطلق فإنه يهمني هنا أن أبين مميزات الناشئين « ٩ ــ ١٤ سنة » حتى تكون هادياً وعوناً للمدربين خلال عملهم .

أولا : المميزات البدنية :

الشكل العام : مرحلة انتقال من النمو المستقر في مبدأها إلى النمو السريع ويدخل البعض في مرحلة تفجير المراهقة .

الهيكل العظمى : العظام مازالت لينة ولكن يوجد تقدم في عملية التعظم .

الطول والوزن : درجة النمو تتعلق بالفرد نفسه ولكن الزيادة ثابتة بشكل عام وقد يتعرض البعض لزيادة في الوزن ، إلا أنه في أواخر المرحلة « ١٢ ــ ١٤ » نرى الأولاد نحافا طوالا . ويضعف هذا النمو قوى اللاعب نوعاً ما ويعرضه للتعب .

القلب والرئتان : تتناسب أولا مع الطول والوزن ولكن في أواخر المرحلة يزداد نمو القلب بشكل كبير لذا كان من اللازم تجنب اللاعب للنشاط التنافسي العنيف إذ أن نسبة القلب إلى الشرايين لا تكون متعادلة .

ضغط الدم : يقترب من ضغط البالغين .

الصحة : ممتازة ومقاومة الألم عالية .

هذا وتبدأ المظاهر الجنسية فى الظهور فى أواخر هذه الرحلة ، وهنا يرتبط درجة النمو البدنى بالنمو الجنسى فنلاحظ مثلا أن القوة العضلية للناشىء لاتتساوى مع النمو ، لذلك فالناشىء فى هذه المرحلة يجب أن يعامل وفقاً للفروق الفردية .

ثانيــاً : المميزات الحركية :

يستطيع الناشىء فى هذه المرحلة أن يتحكم فى حركاته وأن يوجهها نحو الهدف سواء فى نشاطه اليومى أو نشاطه الرياضى ، ولذلك فهذه هى الفترة المثلى للتعليم الحركى ويرجع ذلك إلى :

التحمل : فيه تحسن ظاهر .

القوة : تتحسن ولـكن يبقى الناشىء ضعيفاً بشكل ملفت للنظر وخاصة فى أطرافه العليا وذلك بسبب عملية النمو السريعة التى تعرض لها .

التوافق : يستطيع الناشىء أن يؤدى عدداً كبيراً من المهارات بشكل آلى لايحتاج فيه إلى تشغيل للمراكز العليا بالمخ ، بل ويمكنه التحكم فى مدى واتجاه الحركات ــ ويقل التوافق فى آخر هذه المرحلة « ١٢ ــ ١٤ » .

السرعة : تزداد سرعة الناشىء ولـكن بالرغم من ذلك يحتاج إلى كثير من القوة لتحريك أطرافه الطويلة .

وتبدأ أهم مميزات اللاعب فى هذه المرحلة هو بالاستيعاب السريع عند تعلم الحركات الجديدة والمقدرة على مواءمة الحركة تحت مختلف الظروف ، بل إنه كثيراً ما يكتسب المقدرة على أداء المهارات الحركية الجديدة وبسرعة ومع أقل عدد من التـكرارات لتثبيت الأداء .

ثالثاً : المميزات النفسية :

تقل أنانية الطفل وحبه لذاته خلال هذه المرحلة ، ويميل إلى ألعاب المنافسة الجماعية برغبه جامحة للمغامرة المخاطرة . والناشيء ينشد التوازن بينه وبين الآخرين ولكنه كثير الطلبات يرفع صوته عند الغضب أو التعب ، وفى هذه المرحلة يبدأ فى تحمل المسئولية ويرغب فى النجاح ويظهر ميله الشديد للانتماء للنادى . وتظهر على اللاعب الميل إلى البطولة ومحاولة تقليد اللاعبين الكبار . ويجب أن يلاحظ المدرب أن نشاط الناشئين فى هذه السن كبير وزائد ، وهم كثيراً ما يستجيبون له أكثر مما يستجيبون لوالديهم - والناشيء يميل إلى فريقه وناديه أكثر من أسرته رغم حرصه وميله لاكتساب رضا والديه - ويجب أن يضع المدرب فى اعتبارة أن الناشيء كثير الملل ولا يثابر على تحمل إلا ما كان يميل إليه ، لذلك وجب العناية بتشكيل وحدة التدريب اليومية .

العلامات المستخدمة

△	لاعب مهاجم
●	لاعب مدافع
〰〰←	خط سير اللاعب بالكرة
← – – –	خط سير اللاعب بدون كرة
←	خط سير الكرة

الاعداد المهارى الفنى

يقصد بالاعداد المهارى الفنى كل الإجراءات التى يضعها المدرب أو المدرس ويقوم بتنفيذها بهدف تعليم اللاعب المهارة الأساسية والتدرج بها حتى يصل اللاعب إلى أدائها بطريقة آلية متقنة تحت أى ظرف من ظروف المباراة .

ـ مفهوم المهارة .

والمهارة الأساسية هى كل الحركات البدنية التى يؤديها اللاعب بهدف خدمة هذه اللعبة فى إطار قانون اللعبة ، سواء أكانت هذه الحركات بالكرة أو بدون كرة مستخدماً فى ذلك جميع أجزاء جسمه ماعدا يديه (يستثنى من ذلك حارس المرمى).

وتنقسم المهارات الأساسية إلى مهارات بدون كرة ومهارات بالكرة .

ـ المهارات الأساسية بدون كرة (البدنية) :

هذه المهارات وإن بدت لبعض المدربين أنها ليست ذات أهمية إلا أنها فى الواقع تلعب دوراً هاماً فى أداء اللاعب أثناء المباراة . وهذه المهارات هى : الجرى الحر بدون كرة ـ الوثب عالياً ـ التمويه ـ طريقة وقوف لاعب الدفاع وحارس المرمى استعدادا للحركة(١) .

ـ المهارات الأساسية بالكرة .

هذه المهارات التى تحقق تميز لعبة كرة القدم عن غيرها من الألعاب الأخرى . وهذه المهارات متعددة وتنقسم إلى مهارات شائعة وغير شائعة يؤديها بعض اللاعبين ـ وسنتكلم هنا عن المهارات الأساسية الشائعة التى لابد وأن يتعلمها ويجيدها كل لاعبى كرة قدم خاصة الناشئين .

---

(١) حنفى محمود مختار : الأسس العلمية فى كرة القدم الناشر دار الفكر العربى .

ـ ركلات الكرة

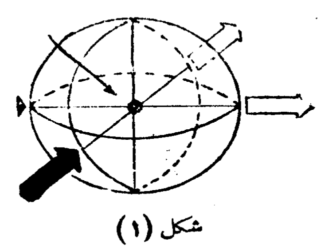
يستخدم ركل الكرة فى ثلاث أهداف :

١ — التصويب على المرمى

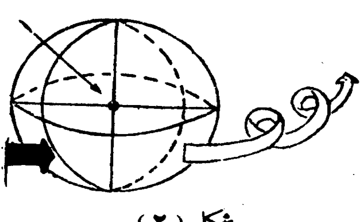
٢ — التمرير للزميل .

٣ — تثبيت الكرة .

ولتحقيق هذه الأهداف يستخدم اللاعب أى جزء من أجزاء قدمه ، وهنا يبرز سؤال هام أين تتقابل القدم مع الكرة لأداء الركلة الصحيحة المطلوبة ؟ يجب أن يدرك اللاعب أن الركلة إذا لم تحقق الهدف المطلوب منها فإن السبب فى ذلك يرجع إلى أن الكرة لم تركل فى المكان الصحيح منها . فالكرة يجب أن تركل من وسطها تماماً لكى تسير إلى الأمام ، وفى هذه الحالة تكون القوة المولدة من القدم تمر بمركز الكرة وتتجه الكرة عندئذ للامام (شكل ١) . أما إذا ركلت الكرة من الجانب فإنها تدير فى خط منحنى مع دورانها حول نفسها وإذا ركلت الكرة من أسفلها فإنها ترتفع فى الهواء وتسير فى خط يشبه القوس . (شكل ٢) .



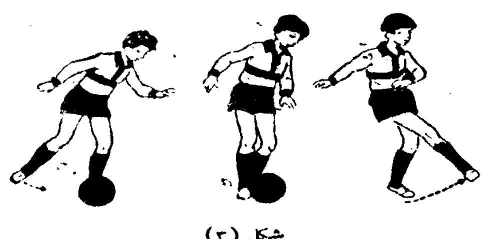
شكل (١)



شكل (٢)

ويستحسن أن يقوم المدرب بتعليم المبتدئين هذه القاعدة وذلك عن طريق وضع الكرة على الأرض وركلها فى مواضع مختلفة منها ليرى اللاعبون المبتدئون أثر المكان الذى تتقابل فيه القدم مع الكرة فى اتجاه سير الكرة .

ركل الكرة بباطن القدم (الجانب الداخلى)



شكل (٣)

يستحسن أن يبدأ المدرب بتعليم اللاعبين هذه الركلة فهى أسهل أنواع الركلات وأكثرها دقة وإتقاناً من حيث الاداء ، خاصة عنـد التمرير لمسافات متوسطة وقصيرة (٢٠ متر) وكثيراً ما تستعمل فى ضربات الجزاء .

طريقة الاداء :

— الرجـل الثابتة (الارتـكاز) : توضع قدم الرجل الثابتة بجانب الـكرة بحيث تـكون الـكرة بجانب باطن القدم وعلى بعد ١٥ سم وأن يشير مشط القدم إلى الاتجاه الذى ستوجه إليـه الـكرة . تثنى ركبة الرجل الثابتة بخفة — يقع ثقل الجسم على الرجل والقدم الثابتة .



شكل (٤)

— الرجل الراكلة : يتجه مشط القدم الراكلة للخارج بحيث يعمل زاوية قائمة مع قدم الرجل الثابتة — يثنى مفصل القدم قليلا ويرفع المشط لأعلى بحيث يكون أسفل القدم موازيا للأرض تقريبا — يثبت مفصل القدم دائماً خلال حركة الرجل — تمرجح



شكل (٥)

الرجل خلفاً مع انثناء الركبة ، ثم ترجح الرجل أماماً لتركل الكرة من منتصفها بباطن القدم — تستمر مرجحة الرجل أماماً بعد ضرب الكرة .

— الجذع والذراعان: يكون الجذع منثنياً فوق الكرة، والذراعان مرفوعان خفيفاً لحفظ التوازن .

— يقع نظر اللاعب دائماً على الكرة أثناء ركلها .
(شكل ٥)



شكل (٦)

— يكون اقتراب اللاعب فى الاتجاه الذى ستمرر إليه الكرة .
(شكل ٦)

الأخطاء الشائعة

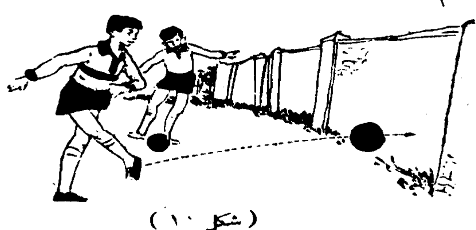
(بالإضافة إلى الأخطاء فى فن الاداء فإن هناك بعض الأخطاء الشائعة أهمها)

طريقة تجنب الخطأ	الخطأ	صورة الخطأ
ـ لاحظ ضرورة أن تكون الكرة فى باطن الرجل الثابتة ـ ضرورة أن يثنى الجذع فوق الكرة .	القدم الثابتة لاتقع بجانب الكرة لذلك ترتفع الكرة عن الأرض .	شكل ٧
وضع القدم الثابته بحيث يشير مشط القدم إلى الاتجاه الذى ستسير فيه الكرة ، تدار القدم الراكلة من الحوض بحيث تعمل زاوية قائمة مع القدم الثابتة .	لاتشير القدم الثابتة نحو الاتجاه الذى ستوجه إليه الكرة فهى مائلة بالنسبة للكرة وهذا الوضع يجعل اتجاه الركلة غير سليم ودقيق	شكل ٨
تدار الرجل الراكلة للخارج أكثر من الحوض ويتمرن اللاعب على هذا الوضع دائما .	لا تعمل القدم الثابتة والقدم الراكلة زاوية قائمة لذلك تذهب الكرة فى اتجاه غير الاتجاه المطلوب .	شكل ٩
لاتبعد القدم الثابتة كثيراً عن الكرة .	لا تركل الكرة بباطن القدم ـــ لاتقابل القدم الكرة فى منتصفها لذلك فإن الكرة تسير فى اتجاه غير المطلوب ويحدث دوران للكرة أثناء سيرها .	شكل ١٠

وحتى يكون هناك اقتناع من اللاعبين بتجنب هذه الأخطاء يقوم المدرب بشرح ذلك عملياً للمبتدئين خاصة أثناء تعلم الأداء .

الخطوات التعليمية :

ـ يوضع مقعد سويدى مائلا على جانبه ـ توضع الكرة على بعد ½ متر من المقعد (يمكن استعمال حائط)



(شكل ١٠)

(شكل ١١)

ـ يقف اللاعب خلف الكرة ثم يأخذ وضع ركل الكرة مع ملاحظة :

١ ـ وضع القدم الثابتة .

٢ ـ زاوية القدم الراكلة ومرجحتها خلفا ثم أماما .

٣ ـ ميل الجذع فوق الكرة والنظر عليها .

ـ تركل الكرة برفق لتضرب المقعد وترتد منه ـ تثبت الكرة بعد كل أداء يكرر التمرين مرات ومرات حتى يأخذ اللاعب الوضع السليم لأجزاء جسمه المختلفة مع ملاحظة :

١ ـ تثبيت الكرة بعد كل مرة وقبل بدء الركلة .

٢ ـ ازدياد المسافة بين الكرة والمقعد .

٣ ـ تحديد مساحة على المقعد لمحاولة توجيه الكرة داخل هذه المساحة.

٤ ـ إنسيابية حركة الجسم وعدم تصلبه .

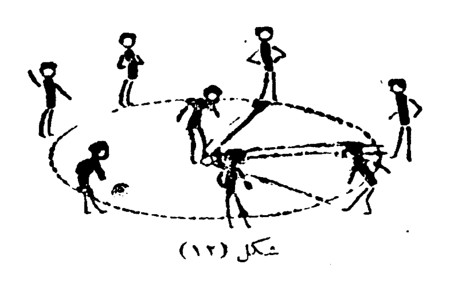
٥ ـ ثبات مفصل القدم الراكلة .

٦ ـ يؤدى التمرين دائما بالقدم اليمنى ثم باليسرى ثم بالتبادل مع تقدم اللاعب .

ـ مع التقدم بالتمرين يحاول اللاعب ركل الكرة باستمرار بدون تثبيتها . هنا يجب على المدرب أن يظهر بالأخطاء للاعب وأن يشرح له الطريقة السليمة وأن يتعلم اللاعب إصلاح أخطائه بنفسه ـ إذا لم يكن هناك مقعداً سويدياً يمكن أن يؤدى التمرين بين لاعبين بنفس التدرج .

ـ يجرى اللاعب للأمام يبطء خطوتين ويركل الكرة للزميل ثم يجرى خلفا خطوتين ـ يستمر التمرين بين اللاعبين .

— يقف اللاعبون حول دائرة ويقف لاعب فى مركز الدائرة ومعه الكرة ويقوم بركلها إلى اللاعبين حول الدائرة — يبدأ التمرين من الوقوف ويتدرج إلى الجرى — يستعمل القدمان (شكل ١٢).



شكل (١٢)

— يقف اللاعبون فى مربع وتمرر الكرة بينهم وتتدرج التمريرة من حيث القوة وسرعة التمرير ثم مع الجرى إلى الكرة والتمرير . تبدل القدم ثم بالقدمان بالتبادل .

— تنطط الكرة بباطن القدم عاليا .

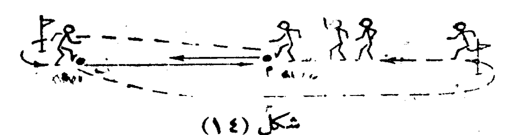
— يقف لاعبان أمام بعضهما ويمسك أحدهما بالكرة ويقوم برميها نصف عالية — يقوم اللاعب الآخر بركل الكرة بباطن القدم بعد ارتدادها من الأرض ليمررها إلى الزميل الأول — يكرر التمرين بالقدم الأخرى — يتبادل الزميلان اللعب .

نماذج تمرينات للتدريب على إتقان ضرب الكرة بباطن القدم :

١ — يقف اللاعبون فى قاطرة (ا) ويقف المدرب (ب) أمامهم يقوم كل لاعب بتمرير الكرة إلى المدرب ، ويجرى للوقوف خلف القاطرة ليأخذ دوره (شكل ١٣) .

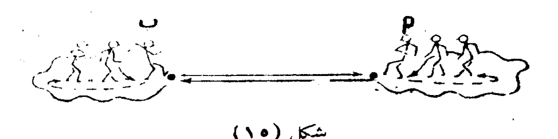
شكل (١٣)

٢ — يقف اللاعبون فى قاطرة (ا) ويقف أمامهم اللاعب (ب) يمرر اللاعب الأول من القاطرة (ا) الكرة إلى اللاعب (ب) ويجرى حول العلم ليأخذ مكان اللاعب (ب) الذى يمرر القاطرة القادمة إليه إلى اللاعب الثانى فى قاطرة (ا) ويجرى ليقف خلف القاطرة (ا) . . . . وهكذا . (شكل ١٤)



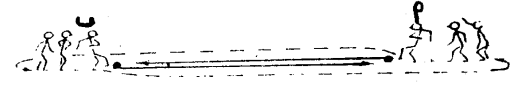
شكل (١٤)

٣ ـ قاطرتين (أ) (ب) يقوم اللاعب الأول فى قاطرة (أ) بالتمرير إلى اللاعب الأول فى قاطرة (ب) ويجرى ليقف خلف القاطرة ، وهكذا يسير التمرين بالتمرير



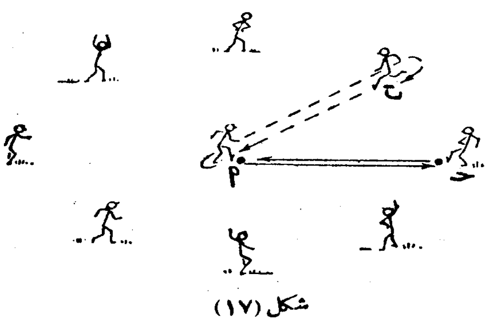
شكل (١٥)

بين القاطرتين ـ (شكل ١٥) ويمكن أن ينوع التمرين أى يجرى اللاعب (أ) للوقوف خلف قاطرة (ب) والعكس بالعكس (شكل ١٦) .



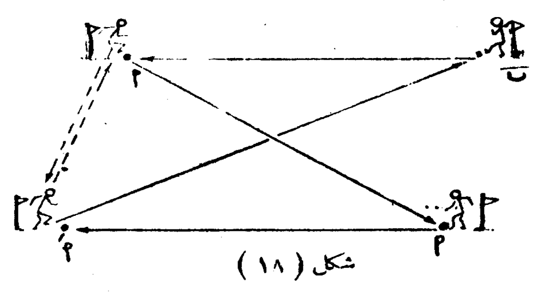
شكل (١٦)

٤ ـ ثلاثة لاعبون ـ يمرر (أ) الكرة إلى (ح) ويجرى لتبادل مكانه مع (ب) الذي يمرر الكرة القادمة إليه من و (ح) ثانية وهكذا . أى أن (ح) يمرر الكرة إلى (أ،ب) اللذان يتبادلان مكانهما بعد ركل الكرة (شكل ١٧) .



شكل (١٧)

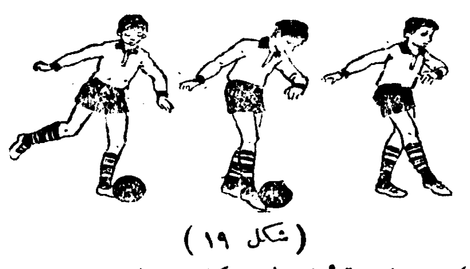
٥ — مربع محدد بأربع أعلام يقف (ب ـ حـ) عند علمان و (أ) عند علم .
يمرر (ب) الكرة إلى (أ) الذى يمررها مباشرة قطرية إلى (حـ) ويجرى إلى العلم الآخر لتلقى التمريرة من (حـ) وتمررها قطرية إلى (ب) والجرى ثانية إلى العلم الأول .... وهكذا يستمر التدريب أى أن يمرر الكرة مرة أمامية ومرة قطرية (شكل ١٨)



شكل (١٨)

ركل الكرة بوجه القدم الداخلى

هـذه الركلة، وإن كانت كثيرة الاستعمال لأهميتها، إلا أنها تقتضى من اللاعب دقة فى الأداء حتى تؤدى الغرض منها تماماً . وفى هذه الركلة تتقابل الكرة من الجزء الداخلى من وجه القدم(شكل١٩) وتتوقف دقة أداء هذه الركلة على عاملين هامين :



(شكل ١٩)

(أ) اتجاه اقتراب اللاعب من الكرة إذ يجب أن يكون بميل .

(ب) وضع القدم الثابتة بالنسبة للكرة .

وتستعمل هذه الركلة فى الأغراض الآتية :

— الركلة الركنية .

— الركلة العالية الطويلة والعكسية .

— الركلة الحرة .

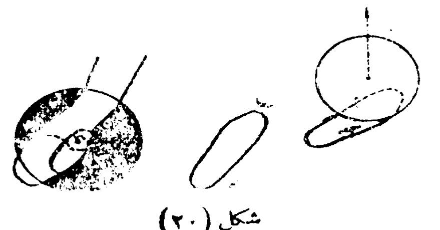
— ركلة المرمى .

وفى هـذه الركلات ترتفع الكرة فوق رؤوس اللاعبين لتسقط فى المكان الذى يرغب اللاعب فى وصول الكرة إليه .

طريقة الاداء :

— الاقتراب : يكون اقتراب اللاعب من الكرة بميل نحو الاتجاه الذى ستوجه إليه الكرة .

— الرجل الثابتة : توضع القدم الثابتة بجانب خلف الكرة.



شكل (٢٠)

— الرجل الراكلة : يتجه مشط القدم الراكلة إلى أسفل ويثبت مفصل القدم تماماً ولا ينثنى .

تتقابل الكرة مع الجزء الداخلى الامامى من القدم ـ تستمر مرجحة الرجل أماماً بعد ركل الكرة . (شكل ٢٠)

— الجذع والذراعان : ينتقل مركز ثقل اللاعب على الرجل الثابتة وتكون القدم الثابتة قاعدة الارتكاز ـ وبمقدار رغبة اللاعب فى سير الكرة عاليا فى الهواء يميل الجذع للخلف .

— النظر : يكون نظر اللاعب واقعاً على الكرة عند ركل الكرة .

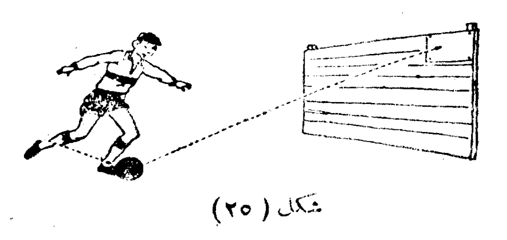
الاخطـاء الشائعة :

صورة أداء خاطيء	الخطأ	طريقة تجنب الخطأ .
شكل (٢١)	لا يكون اتجاه اقتراب اللاعب بميل ولذلك يصعب وضع وجه القدم الداخلى لركل الكرة بطريقة صحيحة ويترتب على ذلك أن تتجه الكرة فى اتجاه غير المطلوب .	يقوم المدرب برسم خطا يمثل اتجاه اقتراب اللاعب جريا نحو الكرة ــ ويقوم اللاعب بالجرى فوق الخط .
شكل (٢٢)	وضع القدم الثابتة بجانب الكرة وليس خلفها جانباً ــ وهذا الوضع يمنع القدم الراكلة من الأداء بالطريقة السليمة .	يكون اقتراب اللاعب فى بدء التمرين بخطوات صغيرة وبطيئة .
شكل (٢٣)	عدم اتجاه مشط القدم الراكلة إلى أسفل مما يتسبب عنه عدم ملامسة الكرة للوجه الداخلى للقدم ولكن بسن (بوز) القدم ويحدث هذا كثيراً مع المبتدئين .	غالباً ما يكون سبب ذلك عدم مرونة مفصل القدم ــ على المدرب أن يعطى اللاعب تمرينات لمرونة مفصل القدم تكرر لمدة كافية .
شكل (٢٤)	دوران القدم الراكلة للخارج أكثر مما يجب مما يتسبب عنه لمس الكرة لباطن القدم وبذلك لا ترتفع الكرة عن الأرض فى الهواء .	يلاحظ المدرب دائماً أن يلامس وجه القدم الداخلى الكرة من أسفلها ــ يدقق المدرب فى صحة اقتراب اللاعب مع صحة وضع القدمين عند الركلة .

الخطوات التعليمية وتمرينات تدريبية :

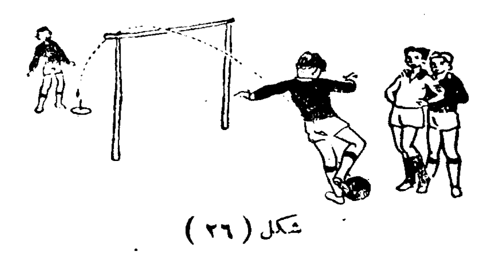
التمرين ١ ـ وضع الكرة ثم اقتراب اللاعب بميل نحو الكرة الثابتة ثم أخذ وضع الركل الصحيح يكرر التمرين ١٥ مرة .

التمرين ٢ ـ الاقتراب بميل نحو الكرة الثابتة ثم أخذ وضع الركل الصحيح وركل الكرة نحو حائط أو فوق مقعد سويدى . يكرر التمرين حوالى ٤٠ مرة (شكل ٢٥) .



شكل (٢٥)

التمرين ٣ ـ الاقتراب بميل نحو الكرة الثابتة ثم ركلها لترتفع فوق حاجز لارتفاع من ٢ ـ ٣ متر . فى محاولة إسقاط الكرة فى دائرة قطرها ٥٠ سم وتبعد عن مكان الكرة لمسافة من ١٥ ـ ٢٠ متر ـ يقوم المدرب بإحصاء عدد المرات الصحيحة فى كل تمرين لمدد ٢٠ ركلة (شكل ٢٦) .

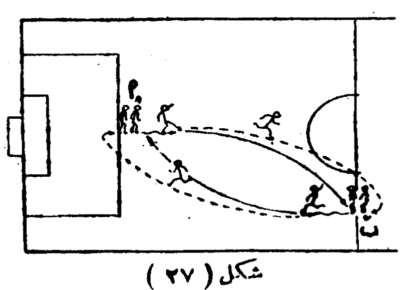


شكل (٢٦)

التمرين ٤ ـ توضع الكرة على خط التماس على بعد ١٠ أمتار من راية الركن . يقوم اللاعب بركل الكرة عالياً لتسقط داخل المرمى يكرر التمرين ٢٠ مرة من كل جانب من الملعب بالقدمين (١٠ مرات لكل قدم) .

التمرين ٥ ـ يقوم اللاعب بالضربة الركنية من جانبى الملعب ٢٠ مرة لكل جانب بالقدمين (١٠ مرات لكل قدم من كل جانب) .

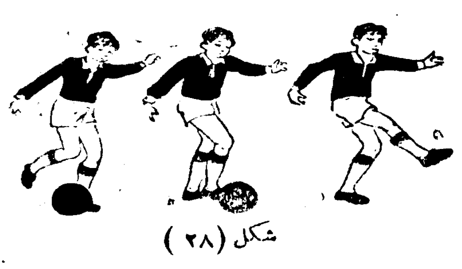
التمرين ٦ – مجموعتان (أ – ب) تقف مجموعة (ب) عند منتصف الملعب ومجموعة (أ) خط منطقة الجزاء – يركل اللاعب الأول فى مجموعة (أ) الكرة إلى اللاعب الأول فى مجموعة (ب) ويجرى ليأخذ مكانة خلف هذه المجموعة – يوقف اللاعب الأول فى مجموعة (ب) الكرة عندما تصل إليه ويلعبها إلى اللاعب الثانى فى مجموعة (أ) ويجرى ليأخذ مكانه فى آخر مجموعة (ب) وهكذا يسير التمرين (شكل ٢٧) .



شكل (٢٧)

ركل الكرة بوجه القدم الخارجى

تعتبر ركلة الكرة بوجه القدم الخارجى للاعب المهاجم ضرورية وهامة ، يجب عليه تعلمها وإتقانها إذ عن طريقها يمكن التصويب بقوة نحو المرمى ـ يضاف إلى ذلك



شكل (٢٨)

أن هذه الركلة مستحبة للتمرير بدقة لمسافات بعيدة نظراً للمساحة الكبيرة من القدم التى تلامس الكرة مما يؤثر على دقة وقوة الركلة (شكل ٢٨)

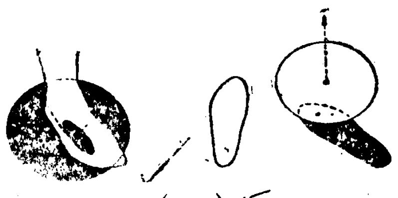
ويمكن إضافة بعض التأثرات (effet) أثناء الركلة مما يجعل الكرة تسير فى خط منحنى ، وهنا يجب أن يلاحظ المدرب واللاعب ضرورة ملامسة الكرة لجزء معين من وجه القدم الخارجى حتى تصل إلى المكان المطلوب وصولها إليه بدقة .

طريقة الأداء :

ـــ الاقتراب : يكون اقتراب اللاعب فى الاتجاه الذى ستوجه إليه الكرة .

ـــ الرجل الثابتة : توضع قدم الارتكاز بجانب الكرة وبعيداً عنها بمسافة تسمح للقدم الراكلة بحرية الحركة ولا تعوقها ـ ووضع هذه القدم بالنسبة للكرة يحدد مسارها فى الهواء . فإذا كانت بجانب الكرة كانت الركلة أرضية ، أما إذا كانت خلف الكرة نوعاً فإن الكرة ترتفع فى الهواء . تثنى ركبة الرجل الثابتة بخفة ليقع ثقل الجسم على هذه الرجل .

— الرجل الراكلة : تمرجح الرجل خلفاً ثم أماماً — يوجه مقدم القدم الراكلة إلى أسفل وتدار القدم من مفصلها إلى الداخل ، ويثبت المفصل فى هذا الوضع بقوة عند ركل الكرة ،



شكل (٢٩)

تتابع الرجل الراكلة المرجحة أماما بعد ركل الكرة (شكل ٢٩) .

— الجذع والذراعان : يميل الجذع للأمام قليلا عند ركل الكرة وترتفع الذراعان جانباً لحفظ التوازن . يقع نظر اللاعب على الكرة دائماً أثناء ركلها. يقع نظر اللاعب على الكرة أثناء الركله .

الاخطاء الشائعة :

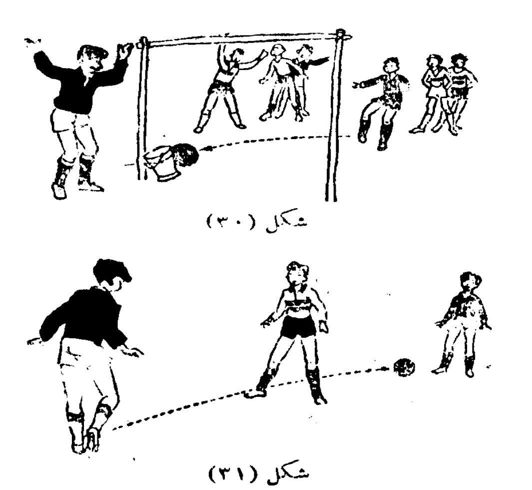
الخطأ	طريقة تجنب الخطأ
عدم اقتراب اللاعب فى الاتجاه الذى ستوجه إليه الكرة كالاقتراب بميل مما يسبب صعوبة فى دوران القدم الراكلة للداخل .	وضع علامات لتحديد اقتراب اللاعب وتكرار الاقتراب للتعود على الطريقة السليمة مع وضع القدم الراكلة بطريقة صحيحة عند ركل الكرة .
وضع القدم الثابتة قريباً من الكرة مما يعوق القدم الراكلة فى ملامسة الكرة بطريقة صحيحة ولا يسمح للاعب بركل الكرة .	يمكن تجنب هذا الخطأ عن طريقة التمرين المستمر حتى يأخذ اللاعب الاحساس السليم بوضع القدم الثابتة فى المكان الصحيح بالنسبة للكرة .

طريقة تجنب الخطأ	الخطأ
نفس الطريقة السابقة في محاولة تجنب الخطأ .	ابتعاد القدم الثابتة عن الكرة خلفاً مما يسبب ضعف وفشل الركلة وعدم إمكانية ميل الجذع فوق الكرة .
تعطى تمرينات لمفصل القدم بحيث تحدث له المرونة الكافية حتى يستطيع اللاعب أخذ الوضع الصحيح للقدم — يلاحظ المدرب دائماً ثبات مفصل القدم عند ركل الكرة .	عدم اتجاه مقدم القدم لأسفل مع عدم إدارة مفصل القدم للداخل وتثبيت المفصل مما يتسبب عنه ركل الكرة بالجزء الخارجي للقدم وليس بالوجه الخارجي للقدم .

خطوات التعلم :

— يوضع مقعد سويدى على جانبه — توضع كرة على بعد ٢م — يقوم اللاعب بوضع القدم الثابتة بجانب الكرة وعلى بعد مناسب منها — مرجحة الرجل خلفاً وركل الكرة بقوة بسيطة مع العناية بوضع القدم الصحيح . يكرر التمرين مع ثبات الكرة كل مرة وتزداد قوة الركلة تدريجيا .

— يكرر التمرين السابق مع ابتعاد الكرة عن المقعد السويدى (أو الحائط) لمسافة ١٠ م مع ملاحظة عدم ارتفاع الكرة عن الأرض — يؤدى التمرين ٣ مرات بكل قدم .



شكل (٣٠)

شكل (٣١)

— يقف لاعبان أمام بعضهما ويمرران الكرة بينهما — يؤدى التمرين أولا مع ثبات الكرة ثم مباشرة مع التدرج فى زيادة القوة المتداولة واتساع المسافة بين اللاعبين .

— التصويب من نقطة الجزاء نحو أهداف توضع فى مرمى صغير (شكل ٣٠)

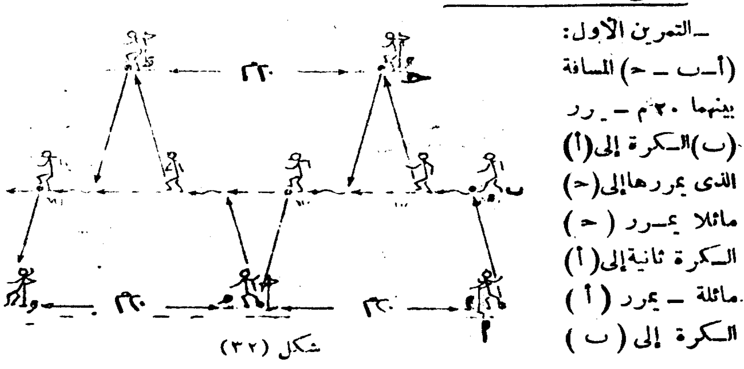
— التمرير للزميل من بين رجلى زميل ثالث بينهما (شكل ٣١) .

— يمكن إدخال الركلة الحلزونية أيضاً أثناء التدريب .

نماذج تمرينات للتدريب :

— التمرين الأول :

(أ — ب — حـ) المسافة بينهما ٢٠م — يمرر (ب) الكرة إلى (أ) الذى يمررها إلى (حـ) مائلا يمرر (حـ) الكرة ثانية إلى (أ) مائلة — يمرر (أ) الكرة إلى (ب)



شكل (٣٢)

وهكذا يسير التمرين — يمكن هنا التدريب على طرق وركل الكرة الثلاث السابقة مجتمعة (شكل ٣٢) .

ركل الكرة بوجه القدم الأمامى


شكل (٣٢)

هـذه هى أهم الركلات وأقواها ـ وتمتاز هذه الركلة فى أن اللاعب يستطيع أن يتحكم فى اتجاهها ـ وتستخدم هذه الركلة فى :

١ ـ التصويب نحو المرمى.

٢ ـ التمرير لمسافات طويلة .

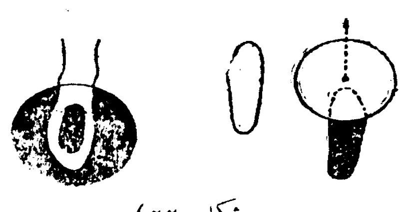
(شكل ٣٢)

وعند بداية تعلم هـذه الركلة قد يلاقى اللاعب بعض الصعوبة ولكن مع تكرار التدريب على الطريقة السليمة مع عدم استخدام القوة فى البداية يصل اللاعب إلى الأداء السليم .

طريقة الأداء :

ـ الاقتراب : يكون اقتراب اللاعب فى الاتجاه الذى ستوجه إليه الكرة .

ـ الرجل الثابتة : توضع قدم الرجل الثابتة بجانب الكرة بحيث يشير مشطها إلى الاتجاه الذى ستوجه إليه الركلة . تثنى الركبة بخفة وينتقل مركز ثقل الجسم على هذه الرجل (ش ص ٣٠)


شكل ٣٣

ـ الرجل الراكلة : ترجع الرجل خلفاً ثم أماماً لركل الكرة ـ يلاحظ أن يتجه مشط القدم إلى أسفل ويثبت مفصل القدم بقوة أثناء الحركة .

— الجذع والذراعان : يميل الجذع قليلا فوق الكرة أثناء ركل الكرة توقع الذراعان خفيفا لحفظ التوازن .

— يقع نظر اللاعب على الكرة أثناء الركلة .

الاخطاء الشائعة :

الأداء الخاطىء	الخطأ	كيفية تجنبه
شكل (٣٤)	عدم وضع القدم الثابتة بجانب الكرة . عدم توجيه مشط القدم نحو الاتجاه الذى ستوجه إليه الكرة . شكل (٣٤)	يتدرب اللاعب على وضع القدم الثابتة بالنسبة للكرة الساكنة . ويتدرج التمرين بالاقتراب خطوة ثم أكثر مع الملاحظة المستمرة لوضع القدم الثابتة قبل ركل الكرة .
شكل (٣٥)	عدم الاقتراب فى الاتجاه الذى ستوجه إليه الكرة . لذلك فإن الركلة لا تكون بوجه القدم أو كما يجب . شكل (٣٥)	توضع علامات لتعليم اللاعب الاقتراب الصحيح يقوم اللاعب بالجرى فوق التخطيط ثم يصوب فى نفس اتجاه الجرى .
شكل (٣٦)	عدم إتجاه مشط القدم الراكلة نحو الأسفل بالقدر المطلوب — كثيراً ما يخاف المبتدئون من أخذ مشط القدم للوضع الصحيح مما يترتب عليه ركل الكرة بعقدم القدم بدلا من مشط القدم . شكل (٣٦)	يقوم اللاعب بعمل تمرينات للقدم وذلك بتوجيه مشط القدم نحو الأسفل يقوم اللاعب بركل الكرة حوالى ٥٠ مرة للتغلب على الخوف .

الخطوات التعليمية

– يجلس لاعبا على ركبته ممسكا أمامه الكرة من خلفها بحيث تواجه الكرة المبتدىء الذى سيقوم بتعلم ركل الكرة والذى يقف أمام اللاعب الجالس مباشرة .

– يضع المبتدىء القدم الثابتة بجانب الكرة ويميل بجذعه للامام قليلا ليقع فوق الكرة،وفى نفس الوقت يقع مركز ثقله فوق الرجل الثابتة .

– يمرجح اللاعب المبتدىء رجله الراكلة خلفاً مع شد مفصل القدم – يمرجح الرجل أماما ليقابل وجه القدم الأمامى الكرة من منتصفها – يلاحظ ثبات مفصل القدم تماما أثناء مرجحة الرجل خلفاً وأماماً – يراعى المدرب بدقة أن مشط القدم يشير إلى أسفل أثناء ركل الكرة .

– يكرر التمرين عدد من المرات حتى يطمئن اللاعب إلى وضع قدمه السليم ولا يخاف من إمكانية ركله للأرض بمقدم قدمه أثناء ركل الكرة .

– مع بقاء اللاعب الجالس ممسكا بالكرة يقف اللاعب الذى سيركل الكرة على بعد خطوة من الكرة عند بدء التمرين ، يأخذ اللاعب خطوة بحيث يضع قدمه الثابتة بجانب الكرة ثم يقوم بحركة ركل الكرة – يلاحظ المدرب دقة الأداء .

– يكرر التمرين السابق مع اقتراب اللاعب بخطوات محددة – يلاحظ المدرب صحة اقتراب اللاعب وصحة الأداء .

– يقوم اللاعب بعد ذلك بعمل التدريبات التالية :

التمرينات التعليمية :

– يركل اللاعب الكرة الثابتة ٣٠ مرة على الأقل نحو المقعد السويدى الموضوع على جانبه أو الحائط مع ملاحظة وضع القدم الراكلة وميل الجذع .

– توجه الكرة يميناً ويساراً مع إظهار الأخطاء فى الأداء ومحاولة تجنبها تكون المسافة بين اللاعب والمقعد من ٥ – ٨ م .

— توجه الكرة نحو منطقة محددة من المقعد السويدى يكرر التمرين٥٠ مرة ويعد المدرب عدد المرات الصحيحة (٢٥ لكل قدم) .

— يوضع علمين بينهما مسافة ٢ م — يصوب اللاعب الكرة الثابتة من على بعد ١٥ م فى محاولة لتسجيل هدفاً — يكرر التمرين ٣٠ مرة (١٥ لكل قدم) .

— التصويب على المرمى من عند نقطة الجزاء ثم من مناطق مختلفة داخل منطقة الجزاء — الكرة ثابتة — يعطى كل لاعب ٣٠مرة بالقدمين ويسجل المدرب عدد الأهداف التى سجلها اللاعب .

— لاعبين أمام بعضهما يمرران الكرة لبعضهما بوجه القدم الأمامى — تزداد المسافة اتساعاً مع التقدم بالتمرين — يوقف "اللاعب الكرة القادمة إليه قبل أن يلمسها .

— تكرر التمرينات السابقة بالكرة المتدحرجة . توقف الكرة وتدحرج إذا ابتعدت عن اللاعب .

— لاعبين بينهما كرة طبية أو صولجان يحاولان عن طريق ركل الكرة بوجه القدم الأمامى التصويب على الصولجان أو الكرة فى محاولة لمسها .

أربعة أعلام — تقف عند كل علم مجموعة (ا ، ت ، حـ ، د) يمرر (ا) الكرة بوجه القدم الخارجى إلى (ب) ويجرى حول العلم (ذ) — يمرر (ب) الكرة

شكل (٣٧)

إلى (حـ) بباطن القدم ويجرى ليلف حول العلم (حـ) — يمرر (حـ) الكرة بوجه القدم الخارجى إلى (د) ويجرى ليلف حول العلم (ب) — يمرر (د) الكرة إلى (ا) ويجرى ليلف حول العلم (ا) . وهكذا يستمر التمرين (شكل ٣٧) .

ضرب الكرة بالرأس

مع أن اللعبة تسمى كرة قدم إلا أنها يمكن أن تلعب بالرأس أيضا وفقا لقانون اللعبة .

ولا يمكن التفكير فى لعب كرة القدم بدون استعمال الرأس ، لذلك فإن التدريب على لعب الكرة بالرأس يأخذ دوراً هاماً فى تخطيط تدريب اللاعبين. وضرب الكرة بالرأس يلعب دوراً هاماً الآن فى تحديد نتيجة المباريات ، لذلك أصبحت هذه المهارة هامة جداً للمهاجمين والمدافعين على السواء ، فكثيراً من المواقف تكون مهارة ضرب الكرة بالرأس هى المهارة الوحيدة التى تتلاءم مع التصرف المطلوب — ويمكن أداء هذه المهارة من الثبات أو الوثب من الجرى ويستدعى الوثب لضرب الكرة بقوة الوثب عاليا حتى يمكن للاعب أن يصل إلى الكرة دون خصمه



شكل (٣٨)

شكل (٣٩)

شكل (٣٩)

طريقة الأداء :



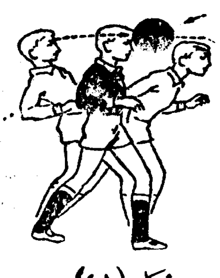


شكل (٤٠ ا ، ب)

ـ تضرب الكرة بالجبهة .

ـ يجب أن تكون العينان مفتوحتان عند ضرب الكرة .

ـ يجب أن تضرب الكرة من منتصفها حتى تسير الكرة فى الاتجاه السليم وإن أمكن تضرب من الجزء العلوى وليس من أسفلها (شكل ٤٠ ا ، ب) .



شكل (٤١)

ـ تثنى الركبتان ويميل الجذع خلفا قبل ضرب الكرة ثم يرجع الجذع للامام لضرب الكرة ويستمر فى الحركة الأمامية بعد ضرب الكرة . شكل (٤١) .

ـ تثبت عضلات الرقبة بقوة مع حركة الجذع .

ـ ترتفع الذراعان جانبا بخفة لحفظ التوازن وليأخذ الجذع الوضع السليم . يقع نظر اللاعب على الكرة أثناء ضرب الكرة .

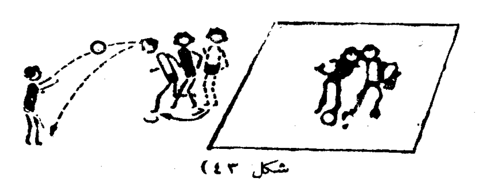
الأخطاء الشائعة :

صور أخطاء الأداء	الخطأ	طريقة تجنب الخطأ
	وقوف اللاعب وقدميه متلاصقتين مما لا يساعد على تجميع القوة لضرب الكرة بالرأس بدقة وإتقان . وهذا الوضع لا يساعد اللاعب كثيراً على حفظ توازنه خاصة إذا كان هناك منافسا .	يجب أن تكون وقفة اللاعب بحيث تكون رجل أماما ورجل خلفاً ، وهذا الوضع يمكنه من لف الجذع يميناً ويساراً .
	عدم ميل الجذع خلفا قبل ضرب الكرة مما يجعل الضربة ضعيفة إذ أنها ترتد فقط من الرأس .	يقوم اللاعب بأداء حركة ميل الجذع خلفا عدد من المرات حتى يتعود اللاعب على أداء الحركة. يلاحظ ثبات عضلات الرقبة .
شكل (٤٢)	عدم ضرب الكرة بالجبهة ولكن بأعلى الرأس وهو ما يؤديه غالباً المبتدئون، ويترتب على هذا الأداء أن الكرة ترتفع عاليا ولا تتجه إلى الهدف المطلوب. ويحدث هذا الخطأ أيضاً عندما لا يثب اللاعب للكرة .	يجب على المدرب أن يجعل اللاعب يتغلب على خوفه من ضرب الكرة بالجبهة ــ يلاحظ المدرب عدم غلق اللاعب لعينيه مع متابعة سير الكرة ــ تدريب اللاعب على الوثب عالياً لضرب الكرة بالجبهة .

خطوات التعلم :

ــ يمسك المبتدىء الكرة ثم يرميها عاليا فوق رأسه بقليل ويحاول ضربها بالجبهة لمرة واحدة .

ــ يرمى للاعب الكرة ويحاول اللاعب تنطيط الكرة بالرأس أكبر عدد من المرات ــ ويلاحظ المدرب استعمال الجبهة فى ضرب الكرة ــ هذا التمرين


شكل (٤٣)

يفيد تدريب اللاعب على عدم غلق عينيه أثناء ضرب الكرة نظراً لمتابعته المستمرة لضرب الكرة بالرأس .

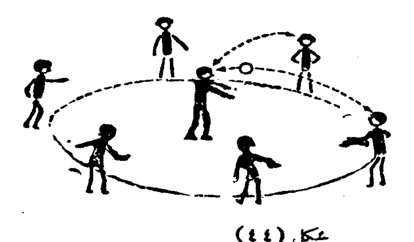
— ينطط اللاعب الكرة برأسه مرتين أو ثلاث ثم يضربها للزميل الذى أمامه .

— يضرب اللاعب الكرة القادمة له من الزميل الواقف على مسافة ٣م شكل (٤٣) .

• نماذج تمرينات لضرب الكرة بالرأس

١ — يقف لاعبان أمام بعضهما والمسافة بينهما ٣ م — تمرر الكرة بينهما بضربها بالرأس .

٢ — يقف اللاعبون فى دائرة ولاعبا فى وسط الدائرة . يرمى اللاعب الذى فى وسط الدائرة الكرة باليد عالية لكل لاعب فى الدائرة — يضرب اللاعب الكرة بالرأس ليمررها إلى اللاعب الذى فى وسط الدائرة — يمكن أن يكون هناك لاعبان فى وسط الدائرة .


شكل (٤٤)

٣ — يقف اللاعبون فى دائرة ولاعبا (أو أكثر) فى منتصف الدائرة — يقوم اللاعب فى وسط الدائرة بتمرير الكرة بالرأس لكل لاعب فى الدائرة كل بدوره . شكل (٤٤) .

٤ — يكرر التمرينان ٢ ، ٣ ، ولكن مع ضرب الكرة بالرأس من الوثب عاليـا .

٥ — يقف اللاعبون فى مثلث أو مربع، وتمرر الكرة بالرأس بينهما من وضع الوقوف ثم من الوثب ، تكون المسافة بينهما ٣م أولا ثم تزداد تدريجياً .

٦ — تنطيط الكرة أكبر عدد من المرات على الرأس بدون أن تقع الكرة (مسابقة بين اللاعبين لمدة دقيقة واحدة) .

٧ — يقف اللاعب عند منطقة الجزاء ويقف حارس المرمى فى وسط الهدف ، يرمى حارس المرمى الكرة عالية ليضربها اللاعب برأسه من الثبات ثم من الجرى محاولا تسجيل هدفا — يحدد المدرب المكان الذى سيصوب إليه اللاعب الكرة .

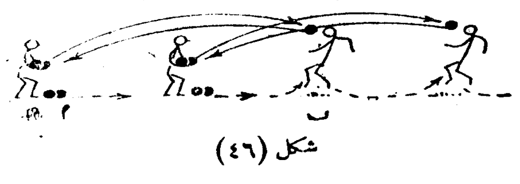
٨ — يلعب لاعبا الكرة عالياً من خارج منطقة الجزاء — يقوم اللاعب بالجرى وضرب الكرة بالرأس للتصويب على المرمى — يمكن للمدرب أن يحدد المكان الذى تصوب إليه الكرة مع التقدم بالتمرين .

٩ — يقف لاعب (ب) أمام اللاعب (ا) الذى يكون معه كرتان. يقوم ا يرمى الكرتين متتابعتين بسرعة إلى ب الذى يضرب الكرة بالرأس إلى (ا) الذى يلقفها ويمررها ثانية إلى (ب) وهكذا يسير التمرين شكل (٤٥) .

شكل (٤٥)

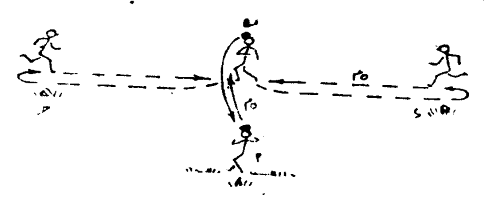
١٠ — التمرين السابق ولكن (ب) ينطط الكرة على رأسه مرة قبل أن يمررها إلى ا .

١١ — التمرين ٩ ولكن (ب) يتحرك للخلف (ا) ويتقدم إلى الأمام شكل (٤٦)



شكل (٤٦)

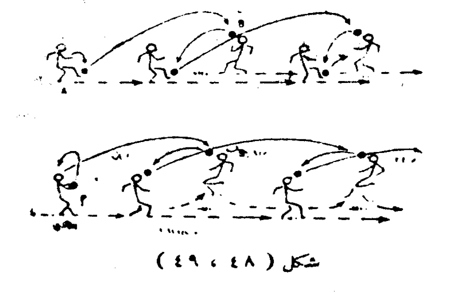
١٢ — يقف اللاعب (ا) وأمامه اللاعبون (ب ، حـ ، ى) على خط واحد ، وبين كل منهم مسافة ٥م . يقوم (ا) بضرب الكرة بالرأس إلى (ب) الذى يمررها إلى (ا) ثانية ويجرى ليأخذ مكان (حـ) أو (ى) . ويجرى (حـ) أو (ى) مكان (ب) ويضرب الكرة القادمة من (ا) بالرأس ليعيدها إليه ويجرى . . . إلخ . يغير (ا ب) أماكنهما بعد عدد من المرات (شكل ٤٧)



شكل (٤٧)

١٣ — يركل (ا) الكرة برجله عالية إلى (ب) الذى يثب عاليا ليمررها ثانية برأسه إلى (ا) مع التقدم بالتمرين يتحرك ا أماما و ب خلفا شكل (٤٨) .

يمكن مع التقدم بالتمرين أن يقوم (ا) بضرب الكرة بالرأس إلى (ب) بدلا من ركلها . شكل (٤٩) .



شكل (٤٨ ، ٤٩)

١٤ — يقف (ب حـ) فى قاطرة وأمامهم (ا) على مسافة ٥م يمرر (ب) الكرة برأسه إلى (ا) ويجرى ليقف خلفه . يقوم (ا) بتمرير الكرة برأسه إلى (حـ) ويجرى ليقف خلفه وهكذا يسير التمرين شكل (٥٠) .

شكل (٥٠)

١٥ — مجموعتان (ا ـ ب) تقفان فى قاطرتين أمام بعضهما ، وخلف كل قاطرة علم . المسافة بين القاطرتين ٥م . ويقوم اللاعب الأول فى القاطرة (ا) بضرب الكرة برأسه لتمر بها إلى اللاعب الأول فى القاطرة ب ويجرى خلفا حول العلم ، ويقف فى نهاية القاطرة . ويقوم (ب) بضرب الكرة إلى اللاعب التالى فى قاطرة (ا) ويجرى خلفا حول العلم وهكذا . شكل (٥١) .

شكل (٥١)

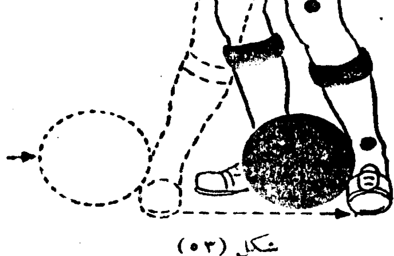
ايقاف الكرة بباطن القدم



شكل (٥٢)

إذا ارتدت الكرة القادمة للاعب من زميله من قدمه أثناء استقبالها فإنه لن يستفيد منها كثيراً ، إذ أنها قد ترتد ليلعبها الخصم أو يشاركه فى محاولة الاستحواذ عليها. لذلك فإن جميع أنواع السيطرة على الكرة تلعب دوراً هاماً فى تأمين استحواذ وتحكم اللاعب فى الكرة . ومهارة السيطرة على الكرة لها نفس الأهمية التى لمهارة ركل الكرة .(شكل (٥٢)

وغالباً مايستخدم إيقاف الكرة بباطن القدم فى السيطرة على الكرة المتدحرجة إذ أن الجسم يكون فى هذه الحالة آخذاً وضع ضرب الكرة بباطن القدم فى نفس الوقت مما يمكن اللاعب من ركل الكرة بباطن القدم بسرعة ،خاصة وأن أسلوب اللعب الحديث يقتضى من اللاعب ذلك .



شكل (٥٣)

طريقه الأداء :

– الرجل الثابتة : يشير مشط القدم الثابتة إلى الاتجاه القادمة منه الكرة ، تثنى ركبة الرجل الثابتة بخفة بحيث يقع مركز ثقل الجسم عليها .

– تكون قدما الرجل الثابتة والرجل التى ستلعب الكرة زاوية قائمة تماما كوضع ركل الكرة بباطن القدم .

– تمرجح الرجل التى ستلعب الكرة فى اتجاهها وفى لحظة لمس الكرة للقدم تسحب للخلف برفق بحيث تقف الكرة بجانب القدم الثابتة .(شكل ٥٣)

– يبقى نظر اللاعب على الكرة دائماً .

الأخطاء الشائعة :

الصورة	الخطأ	طريقة تجنب الخطأ
	عدم توجيه مشط القدم الثابتة إلى الاتجاه القادمة منه الكرة .	يتدرب اللاعب على صحة وضع القدم الثابتة مع ثنى الركبة حتى تصبح الحركة آلية تماما .
	عدم تكوين القدم الثابتة والقدم اللاعبة زاوية قائمة مما يترتب عليه عدم السيطرة والتحكم فى الكرة .	يقوم اللاعب بالتدريب على أخذ الوضع السليم للقدمين .
	عدم مرجحة الرجل التى ستلعب الكرة أماما فى اتجاه الكرة القادمة لاستقبالها ، مما يتسبب عنه ارتداد الكرة من القدم وذهابها للخصم . عدم تناسب سرعة سحب القدم للخلف مع سرعة سريان الكرة .	يدرب اللاعب على أخذ حركة المرجحة أماما لاستقبال الكرة المتدحرجة ، يقوم اللاعب بعمل تمرينات الإحساس .

الخطوات التعليمية :

— يأخذ اللاعب الوضع السليم للقدمين – يثنى ركبة رجل الارتكاز خفيفاً ترجح الرجل التى ستلعب الكرة أماما فى اتجاه الكرة التى يدحرجها له زميله من على بعد ٥ م . يحرك اللاعب قدمه خلفا بمجرد لمس الكرة لإيقافها – تزداد سرعة دحرجة الكرة – يلاحظ المدرب باستمرار حركة مرجحة الرجل أماما لاستقبال الكرة وأن الكرة تمتص لتقف أمام القدم الثابتة .

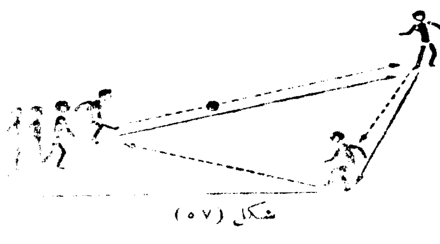
— يؤدى التمرين السابق مع تقدم اللاعب خطوتين نحو الكرة – ومع التقدم يجرى اللاعب ببطء نحو الكرة لاستقبالها مع أخذ الوضع الصحيح – تزداد سرعة الجرى مع التقدم فى التمرين .

تمرينات على إيقاف الكرة بباطن القدم :

— يقوم اللاعب بركل الكرة بباطن القدم نحو مقعد سويدى موضوع على جانبه ويقوم بإيقاف الكرة المرتدة من المقعد بباطن القدم حتى تقف تماما ويقوم بتكرار التمرين حوالى ٥٠ مرة . يكرر التمرين بالرجل الأخرى بنفس عدد المرات .

— يقف لاعبان أمام بعضهما وعلى بعد من ٥ — ٦ م ، ويقومان بالتمرير وامتصاص الكرة بباطن القدم بالتبادل بينهما . تزداد المسافة بين اللاعبين تدريجياً .

— عمل مثلث ويقدم كل لاعب بالتمرير إلى اللاعب الآخر والجرى لأخذ



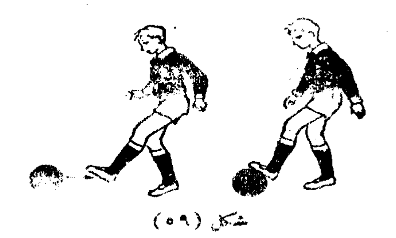
شكل (٥٧)

مكان اللاعب الذى تمرر إليه الكرة، يستقبل اللاعب الكرة بباطن القدم ثم يلعبها للزميل الثالث، ويجرى ليأخذ مكانه ... وهكذا.
شكل (٥٧) .

— يجرى زميلان بجانب بعضهما يمرر أحدهما الكرة للآخر الذى يقوم بامتصاصها ثم لعبها لزميله وهكذا ـ
تكون المسافة بين اللاعبين من ١٠ — ١٥ م .
شكل (٥٨).

شكل (٥٨)

إيقاف الكرة المتدحرجة بأسفل القدم



شكل (٥٩)

قد تأتي لحظات أثناء المباراة يكون من غير المناسب امتصاص الكرة بباطن القدم ويكون من المناسب أكثر استخدام أسفل القدم ـ فأحياناً تكون أرض الملعب لا تسمح باستخدام باطن القدم في إيقاف الكرة بدقة إذ أن الكرة ترتد من الأرض. وبالتالي ترتد من باطن القدم أو تثب فوقها . وهنا يستحسن استعمال أسفل الكرة للسيطرة على الكرة . إيقاف الكرة بأسفل القدم يجعل السيطرة على الكرة مؤكداً . إلا أنه يؤخذ على استعمال هذه المهارة عدم قدرة اللاعب سرعة لعب الكرة بعد إيقافها مباشرة : ويحدد الموقف أثناء اللعب أى نوع من إيقاف الكرة يستحسن أداؤه .

طريقة الأداء :

— الرجل الثابتة : تشير قدم الرجل الثابتة الى الاتجاه القادمة منه الكرة المتدحرجة ، تثنى ركبة الرجل بخفة بحيث تسحب مركز ثقل جسم اللاعب ليقع على الرجل الثابتة .

— يشير طرف قدم الرجل الأخرى التى ستستقبل الكرة إلى أعلا بحيث تعمل القدم زاوية مائلة مع الأرض ـ تتحرك الرجل إلى الأمام فى الاتجاه القادمة منه الكرة المتدحرجة ، وبمجرد لمس الكرة لأسفل القدم تتحرك الرجل خلفا ، وذلك عن طريق ثنى ركبة الرجل بقوة .

الأخطاء الشائعة :

صورة	الخطأ	طريقة تجنب الخطأ
شكل ٦٠	مشط القدم لا يشير إلى الاتجاه القادمة منه الكرة المتدحرجة .	عند استقبال الكرة يجب أن يلاحظ المدرب وضع القدم الثابتة واتجاه مشطها نحو الكرة القادمة ضرورة انثناء ركبة الرجل الثابتة يتدرب اللاعب كثيراً على الوضع حتى يصير آليا .
شكل (٦١)	عدم اتجاه طرف القدم المستقبلة للكرة لأعلى بدرجة كافية مما يجعل الكرة تلمس مشط القدم ولا تستقبل بأسفل القدم ويترتب على ذلك ارتداد الكرة من القدم ولا تقف مما يتسبب عنه استحواذ الخصم على الكرة .	تؤدى تمرينات مرونة لمفصل القدم لمدة كافية ـ يتدرب اللاعب على أخذ الوضع السليم للقدم
شكل (٦٢)	عدم انثناء ركبتى الرجل الثابتة ، والرجل المستقبلة للكرة مما يترتب عدم الإحساس بالكرة ـ هذا الوضع لا يجعل توازن اللاعب سليماً وبأقل مكاتفة من الخصم يمكن أن يفقد اللاعب الكرة .	مزاولة تمرينات الرشاقة والمرونة وتمرينات الاحساس والتدريب المكثف لحركة الركبتين أثناء الحركة .

الخطوات التعليمية :

— يتدرب اللاعب على أخذ الوضع السليم لاستقبال الكرة مع ملاحظة ثنى ركبة الرجل الثابتة .

— يقوم اللاعب بامتصاص الكرة المتدحرجة إليه باليد من زميل من مسافة ١ — ٢م بأسفل القدم مع ملاحظة ثنى الركبتين واتجاه مشط القدم الثابتة.

— ركل الكرة بباطن القدم فى المقعد السويدى الموضوع على جانبه ثم امتصاص الكرة المرتدة بأسفل القدم ـ يكرر التمرين ٥٠ مرة لكل رجل .

— يقف لاعبان أمام بعضهما يمرر أحدهما الكرة لزميله ويقوم الزميل بإيقاف الكرة بأسفل القدم ثم ركلها للاعب الأول الذى يوقفها هو الآخر بأسفل القدم .

— يكرر التمرين السابق مع اتساع المسافة بين اللاعبين وزيادة قوة الركلة .

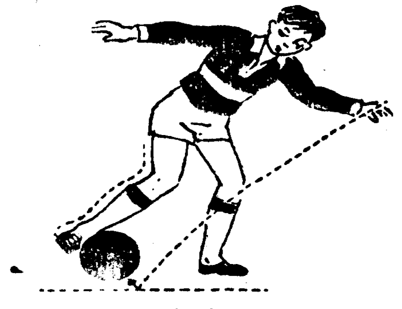
امتصاص وكتم الكرة

يقصد بإيقاف الكرة هو السيطرة على الكرة المتدحرجة على الأرض ـ أما الكرة التى تكون فى الهواء ويريد اللاعب السيطرة عليها فإنه يمكنه أن يؤدى نوعين من السيطرة .

١ ـ كتم الكرة وفيها يستخدم الأرض مع القدم .

٢ ـ امتصاص الكرة ، وفيها يستخدم أى جزء من جسمه فى امتصاص قوة سير الكرة حتى تسكن على الجزء من الجسم الملامس لها .

كتم الكرة بباطن القدم



شكل (٦٣)

فى كتم الكرة بباطن القدم تستخدم الأرض كعامل مساعد فى السيطرة على الكرة .

طريقة الأداء :

ـ الرجل الثابتة : يشير مشط القدم إلى الاتجاه القادمة منه الكرة .

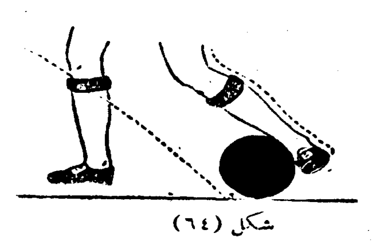
تثنى ركبة الرجل الثابتة بخفة بحيث تسحب مركز ثقل الجسم ليقع عليها .

ـ الرجل اللاعبة : تدار الرجل التى ستلعب الكرة للخارج بحيث يشير مشط القدم للخارج ، تثنى ركبة الرجل ويرفع القدم لأعلى ليكون فراغا مع الأرض بحجم الكرة .

ـ يثنى الجذع للأمام قليلا .

ـ بعجز دلس القدم ترفع للكرة قليلا لأعلى حتى تمتص ارتداد الكرة من الأرض .

شكل (٦٤) .



شكل (٦٤)

الأخطاء الشائعة :

الصورة	الخطأ	طريقة تجنب الخطأ
شكل (٦٥)	عدم وقوع الرجل الثابتة امام النقطة التى تقابل فيها الكرة الأرض مما يتسبب فى عدم قدرة اللاعب على إيقاف الكرة ـ أن المسافة بين القدم الثابتة ونقطة هبوط الكرة له أهمية كبرى .	يلاحظ اللاعب جيداً مسار الكره فى الهواء ويقوم المدرب بإصلاح وضع القدم .
شكل (٦٦)	عدم انثناء ركبة الرجل الثابتة مما يتسبب فى تشنج حركة اللاعب أثناء كتم الكرة، كذلك توجد خطورة احتمال ارتداد الكرة عاليا. وهذا الوضع لا يسمح للاعب بتكملة اللعب بسرعة ـ وهذا الوضع يأخذه كثير من المبتدئين	يقوم اللاعب بأداء التمرينات التى تجعل حركة اللاعب انسيابية .

الصورة	الخطأ	طريقة تجنب الخطأ
شكل (٦٨)	رفع الرجل التى ستلعب الكرة عاليا أكثر مما هو مطلوب مما يجعل الكرة تنط من تحت القدم .	يقوم اللاعب بأداء تمرينات الاحساس ، راقب جيداً طيران الكرة فى الهواء حتى يمكن وضع القدم الثابتة فى المكان السليم مما يساعد الرجل التى ستلعب الكرة على أداء الحركة بالطريقة الصحيحة.

خطوات تعليم كتم الكرة بجانب القدم :

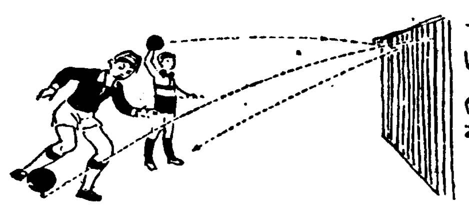
— يتدرب اللاعب على أخذ الوضع بدون كرة لعدة مرات .

— يقف زميلا أمام اللاعب ممسكا بالكرة وعلى بعد ٢م منه ـ يرمى الكرة أماما للاعب الذى يقوم بكتم الكرة .

يكرر التمرين السابق مع اتساع المسافة بين اللاعبين ورمى الكرة باليد لارتفاع من ٢ ـ ٣م علوا مع ملاحظة أن تسقط الكرة عند رجل اللاعب .

— يكرر نفس التمرين السابق مع جرى اللاعب خطوة أو خطوتين نحو الكرة ثم كتمها .

— يقف لاعبان أمام حائط التدريب يرمى أحدهما الكرة نحو الحائط ويقوم اللاعب الآخر بكتم الكرة المرتدة شكل (٦٩) .



شكل (٦٩)

— يقف اللاعب فى دائرة قطرها ٢م يركل زميله الكرة عاليا لتسقط داخل الدائرة ـ يقوم اللاعب بكتم الكرة يؤدى كل تمرين ٣٠ مرة بكل رجل .

كتم الكرة بأسفل القدم



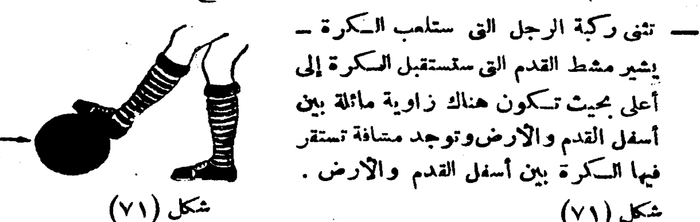
شكل (٧٠)

لا تختلف طريقة أداء هذه الطريقة كثيراً عن طريقة إيقاف الكرة بأسفل القدم . فوضع القدم الثابتة وانثناء الركبتين ووضع الجذع فى مهارة كتم الكرة بأسفل القدم تشبه تماماً مهارة إيقاف الكرة بأسفل القدم — ويجب أن يهتم المدرب بالتدريب على مهارة إيقاف وكتم الكرة باستمرار فى كل تدريب حتى يطمئن دائما على قدرة اللاعب على السيطرة على الكرة فى أى لحظة من المباراة .

طريقة الأداء :

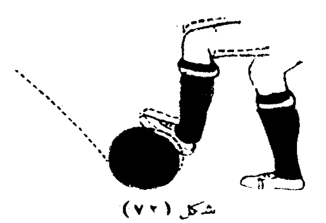
— الرجل الثابتة : تشير مشط القدم الثابتة إلى الاتجاه القادمة منه الكرة — تثنى قدم الرجل خفيفاً بحيث تسحب ثقل الجسم ليقع عليها .

— تثنى ركبة الرجل التى ستلعب الكرة — يشير مشط القدم التى ستستقبل الكرة إلى أعلى بحيث تكون هناك زاوية مائلة بين أسفل القدم والأرض وتوجد مسافة تستقر فيها الكرة بين أسفل القدم والأرض .



شكل (٧١)

شكل (٧١)



شكل (٧٢)

— بمجرد لمس الكرة للقدم تسحب الرجل خفيفا حتى لا ترتد الكرة وتستقر تحت الرجل شكل (٧٢) .

الأخطاء الشائعة :

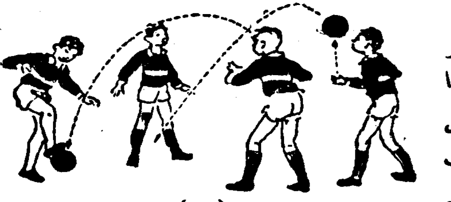
الصورة	الخطأ	طريقة تجنب الخطأ
شكل (٧٣)	وضع القدم الثابتة بحيث تكون خلف نقطة هبوط الكرة بمسافة كبيرة ـ وفى هذه الحالة لا يستطيع اللاعب كتم الكرة إلا بعد مفصل الركبة التى ستستقبل الكرة وهذا الوضع لا يجعل تحكم اللاعب فى الكرة مثاليا .	يلاحظ المدرب واللاعب بدقة الوضع السليم للرجل الثابتة للاعب . يقوم اللاعب بتكرار الأداء بدون كرة ثم بالكرة حتى يتعود اللاعب على الوضع السليم للرجل بالنسبة لنقطة هبوط الكرة .
شكل (٧٤)	عدم ثنى ركبة الرجل التى ستلعب الكرة بما فيه الكفاية . عدم توجيه مشط القدم ليشير لأعلى ـ وهذا الوضع يجعل من الصعب كتم الكرة مما يترتب عليه ارتداد الكرة .	تعطى تمرينات مرونة لمفصل القدم ـ تعطى تمرينات حتى يتعود اللاعب على ثنى الركبة .

الصورة	الخطأ	طريقة تجنب الخطأ
شكل (٧٥)	ثنى الركبة التى ستلعب الكرة أكثر مما يجب . مما يترتب عليه أن تنزلق أو تمر الكرة من تحت أسفل القدم ولا يتمكن اللاعب من كتمها .	بتدريب اللاعب على تمرينات الاحساس أولا ـ عند التدريب يركز اللاعب على الكرة أثناء اقترابها فى الهواء ويدقق فى أخذ الجسم للوضع السليم .

خطوات التعلم :

— يقوم اللاعب بالتدريب بدون كرة على وضع الجسم السليم مع ملاحظة دقة وضع القدم التى ستستقبل الكرة .

— يقف لاعبان أمام بعضهما وعلى بعد ٢ ـ ٣ م يقوم أحدهما برمى الكرة من ارتفاع ١ م لتسقط أمام رجل اللاعب الآخر الثابتة والذى يقوم بكتمها بأسفل قدم الرجل الأخرى ـ يلاحظ المدرب الوضع السليم للاعب ـ يكرر التمرين حوالى ٣٠ مرة لكل رجل شكل (٧٦) .



شكل (٧٦)

— يكرر التمرين السابع مع اتساع المسافة بين اللاعبين مع زيادة ارتفاع الكرة ٢ ـ ٣م (٣٠ مرة لكل رجل) .

- يكرر التمرين السابق مع تقدم اللاعب خطوة أو خطوتين لكتم الكرة ـ يلاحظ المدرب دقة وضع الجسم .

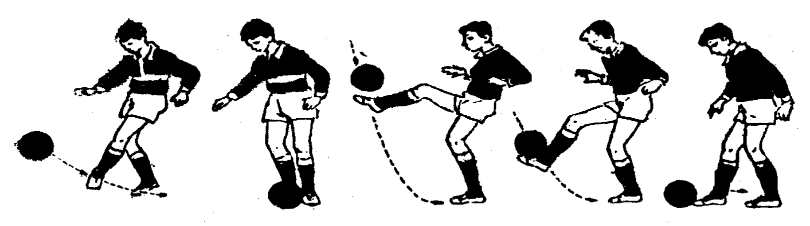
- يكرر التمرين السابق مع إضافة جرى اللاعب بالكرة بعد كتمها مع تبادل اللاعبان لأماكنهما . شكل (٧٧) .



شكل (٧٧)

- يضرب أحد اللاعبين الكرة برأسه عاليا ، ويقوم اللاعب الآخر بكتم الكرة .
- يقوم اللاعب برمى الكرة باليد أو بركلها عاليا نحو حائط التدريب ثم يقوم بكتم الكرة المرتدة بأسفل القدم .
- يقوم اللاعب برمى الكرة عاليا ثم يقوم بكتم الكرة بأسفل القدم .

امتصاص الكرة بباطن القدم أو بوجه القدم الأمامى



شكل (٧٨ ، ٧٩)

عند التحكم فى الكرة عن طريق إيقاف أو كتم الكرة فإن اللاعب يستخدم الأرض بحيث تكون الكرة محصورة بين الأرض والقدم . أما فى امتصاص الكرة فإن اللاعب يستخدم فقط القدم فى محاولة وضع الكرة تحت سيطرة اللاعب . ومن الواضح أن امتصاص الكرة أصعب فى الأداء من إيقاف وكتم الكرة .

ويستخدم اللاعب باطن القدم فى امتصاص الكرة التى ستكون فى إرتفاع الركبة أو الحوض ... أما الكرة الأعلى من ذلك فإنه يستحسن استعمال وجه القدم الأمامى فى امتصاصها .

ولاشك أن هناك أنواع أخرى من امتصاص الكرة كامتصاص الكرة بالفخذ أو الصدر أو بالبطن أو بالرأس . ومع أن هذه الطرق أقل استعمالا فى امتصاص الكرة من الرجل إلا أنها لا تختلف من حيث الأسس عن امتصاص الكرة بالقدم . وذلك بأن يتحرك الجزء الذى سيستقبل الكرة نحو الاتجاه القادمة منه الكرة ، وقبل أن تلمس الكرة هذا الجزء بلحظه يتحرك نحو الخلف ، وبذلك يمتص سرعة الكرة بحيث تهبط أمام اللاعب ساكنة شكل (٧٨ ، ٧٩) .

طريقة الأداء :

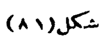


شكل (٨٠)

- تشير قدم الرجل الثابتة نحو الاتجاه القادمة منه الكرة .

- تثنى قدم الرجل الثابتة ، وتسحب ثقل الجسم ليقع عليها شكل (٨٠)





شكل (٨١)

- تتحرك الرجل والقدم التى ستلعب الكرة فى اتجاه الكرة ، وقبل أن تلمس الكرة القدم بلحظة شكل (٨١) . تسحب القدم للخلف مما يجعل الكرة عند ملامستها للقدم تفقد سرعتها وتسقط أمام اللاعب شكل (٨٢) .



شكل (٨٢)

الأخطاء الشائعة :

الصورة	الخطأ	طريقة تجنب الخطأ
شكل (٨٣)	عدم انثناء ركبة الرجل الثابتة بالقدر الكاف مما يجعل وضع اللاعب متصلبا مما يجعله يفقد توازنه مع أبسط احتكاك من الخصم .	التدريب على أداء إيقاف وكتم الكرة بالمرونة والانسيابية الكافة مما يساعد فى أخذ الوضع غير المتصلب في امتصاص الكرة . يتمرن اللاعب على تمرينات التوازن مع ثنى الركبة الرجل الثابتة .
شكل (٨٤)	عدم تحرك الرجل التى ستلمس الكرة نحو الكرة أولا بما فيه الكفاية مما يجعل مسافة سحب الرجل خلفا لامتصاص الكرة لا تكون كافية مما يتسبب عنه ارتداد الكرة من القدم .	يتدرب اللاعب على أخذ الوضع السليم مرات ومرات حتى تصبح حركة الرجل أماما ثم سحبها خلفا آلية . يقوم اللاعب بتنطيط الكرة على وجه القدم الأمامى وباطن القدم .
شكل (٨٥)	عدم مد (فرد) مشط القدم التى ستلمس الكرة بما فيه الكفاية مما يجعل الكرة لا تمتص بوجه القدم وهذا الخطأ يقع فيه كثيراً المبتدئون . عدم ثبات مفصل القدم .	يؤدى اللاعب تمرينات مرونة مفصل القدم لمدة طويلة ـ يلاحظ عند التدريب على الحركة ثبات مفصل القدم .

امتصاص الكرة بالصدر :

تنطبق كل القواعد والأسس السابقة الذى ذكرت فى امتصاص الكرة بالقدم على امتصاص الكرة بالصدر ، إلا أن الفرق فقط هو أن الصدر هو الجزء المستعمل فى امتصاص الكرة. وامتصاص الكرة بالصدر شائع الاستعمال وله دوره الهام كمهارة أساسية شكل (٨٦) .



شكل (٨٦)

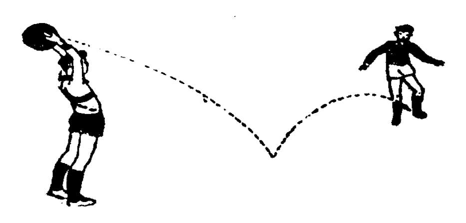
خطوات تعلم امتصاص الكرة بالقدم :

— يتدرب اللاعب على أخذ الوضع الصحيح لمدد كثير من المرات .

— يأخذ اللاعب الوضع السليم ويضع المدرب الكرة على قدم اللاعب المرفوعة عاليا — ويقوم اللاعب بسحب رجله أسفل لتسقط الكرة أمام اللاعب يكرر اللاعب التمرين حوالى ٥٠ مرة لكل رجل حتى يأخذ اللاعب الاحساس بالكرة .

— يقف زميل أمام اللاعب الذى سيلعب الكرة . يقوم اللاعب بأخذ وضع امتصاص الكرة — يقوم الزميل برمى الكرة على ارتفاع حوالى ٢٥ سم من قدم اللاعب — يقوم اللاعب بحركة سحب رجله خلفا قبل وصول الكرة بلحظة حتى يمكن أن يمتص سرعة الكرة . يكرر التمرين حوالى ٥٠ مرة لكل رجل حتى يأخذ اللاعب الاحساس بسحب رجله فى اللحظة التى قبل أن تلمس الكرة رجله .

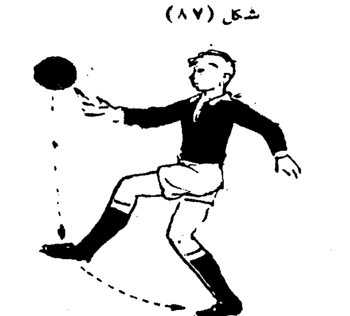
- يقوم الزميل بضرب الكرة إلى الأرض — يقوم اللاعب بامتصاص الكرة المرتدة من الأرض شكل (٨٧) .



شكل (٨٧)

- يقوم اللاعب برمى الكرة لارتفاع من ٢ — ٣ م ويقوم اللاعب بامتصاص الكرة بوجه القدم الامامى شكل (٨٨) .

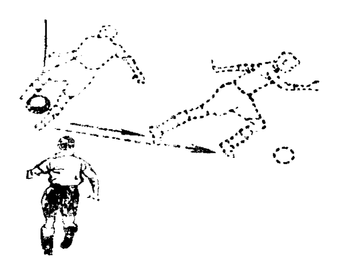
- يقوم اللاعب بتنطيط الكرة من ٣ — ٤ مرة بوجه القدم الأمامى ثم يقوم بامتصاص الكرة .



شكل (٨٨)

— نفس التمرينات السابقة إلا أن اللاعب يقوم بامتصاص الكرة إما باستخدام الفخذ أو الصدر .

السيطرة على الكرة أثناء الحركة

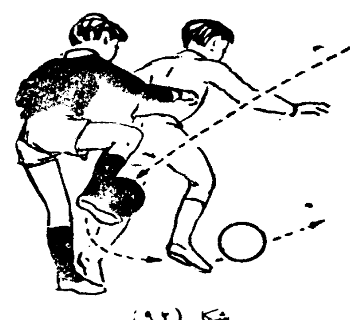


شكل (٨٩)

سبق وأن تعلمنا إيقاف وكتم وامتصاص الكرة — ولكن الكرة الحديثة تمتاز بنوع خاص من التحكم فى الكرة . فكرة القدم الآن بما تتصف به من سرعة أداء تتطلب أن يسيطر اللاعب على الكرة المتدحرجة أو العالية بسرعة أثناء حركته بدون أن تسكن الكرة أمام اللاعب على الأرض أو على جزء من جسمه . ومما لاشك فيه أن السيطرة على الكرة أثناء الحركة تبدأ بإحدى طرق السيطرة المعروفة ثم تستمر الكرة فى الحركة مع اللاعب — لذلك فإن التدريب على إيقاف وكتم وامتصاص الكرة هو القاعدة الأساسية ، والخطوة الأولى فى تعليم اللاعب السيطرة على الكرة أثناء الحركة ، والسيطرة على الكرة أثناء الحركة قد يتبعها المحاورة أو التمرير أو التصويب على المرمى أشكال (٩٠ ، ٩١ ، ٩٢) .



شكل (٩٠ ، ٩١)



شكل (٩٢)

طريقة الأداء :

- لابد أن يلاحظ المدرب واللاعب أن السيطرة على الكرة أثناء الحركة هى شكل من أشكال إيقاف أو كتم أو امتصاص الكرة . لذلك فإن طريقة الأداء هى نفسها .
- قبل أن تلمس الكرة الجسم تقل سرعة اللاعب بما يتلاءم مع سرعة الكرة القادمة .
- يجب ألا ترتد الكرة من القدم أو من الجزء من جسم اللاعب الذى سيستقبل الكرة ، ولكن يجب سرعة التحكم فى الكرة والسيطرة على الكرة ثم السير بها .

الأخطاء الشائعة :

هى نفس أخطاء السيطرة على الكرة الأخرى .

الخطوات التعليمية :

- يقف لاعبان أمام بعضهما وبينهما مسافة ١٠ – ١٥م ، يقوم اللاعب الأول بتمرير الكرة إلى اللاعب الثانى بباطن القدم ، يقوم اللاعب الثانى بالجرى

نحو الكرة والسيطرة عليها أثناء جريه لأخذ مكان اللاعب الثاني ـ وهكذا.

— نفس التمرين السابق إلا أن اللاعب الأول يرمي الكرة بيده عاليا أو يركلها بقدمه عاليا ، ويقوم اللاعب الثاني بالسيطرة على الكرة أثناء جريه للأمام لإستقبال الكرة.

— نفس وضع التمرين الأول ، ولكن يقوم اللاعب بالسيطرة على الكرة مع الجرى جانبا.

— التمرين السابق ولكن مع ركل الكرة عاليا ثم السيطرة عليها مع الجرى جانبا.

— التمرين السابق مع السيطرة على الكرة المتدحرجة أو العالية مع الجرى للخلف.

— تؤدى التمرينات السابقة مع السيطرة على الكرة أثناء الجرى بأجزاء الجسم المختلفة.

الجرى بالكرة بوجه القدم الداخلى والخارجى



شكل (٩٣)

مما لاشك فيه أن اللعب المباشر عن طريق التمرير الدقيق السريع هى إحدى مميزات كرة القدم الحديثة ــ وأن تأخير اللعب لا يكون إطلاقا فى مصلحة الفريق ، ومع ذلك فإن الجرى بالكرة يكون أحيانا هاماً ويجب على اللاعب أن يتقنه ، وأصبح الآن لا يوجد لاعب كرة لا يستطيع التحكم فى الكرة أثناء الجرى بها . وكثيراً ما يستخدم اللاعب الجرى بالكرة كخطة فردية (المحاورة) عندما يشدد الدفاع مراقبة زملاء اللاعب . ووضع القدم فى الجرى بالكرة باستخدام وجه القدم الداخلى والخارجى يشبه ركل الكرة بوجه القدم الداخلى والخارجى تماما . وهناك بعض الملاحظات فى طريقة الأداء هى :

طريقه الأداء :

ــ لاتبتعد الكرة عن القدم كثيراً ، وإن أمكن تلمس القدم الكرة مع كل خطوة شكل (٩٤) .



شكل (٩٤)

- عند هجوم المنافس لاستخلاص الكرة من جانب يقوم اللاعب بركل الكرة بالرجل الأخرى البعيدة - ويلاحظ أن يضع اللاعب جسمه بين الكرة والمنافس شكل (٩٥) .
- يكون نظر اللاعب ليس على الكرة ولكن للأمام لرؤية الملعب .



شكل (٩٥)

- عندما يجرى اللاعب بالكرة أماما يستحسن أن يركل الكرة بقدميه اليمنى واليسرى بالتبادل بوجه القدم الداخلى أو بوجه القدم الخارجى .

الأخطاء الشائعة :

الصورة	الخطأ	طريقة تجنب الخطأ
شكل (٩٦)	عدم لف وجه القدم للداخل وتوجيه المشط لأسفل عند ملامسة الكرة إذا كان اللاعب يستخدم وجه القدم الخارجى فى الجرى بالكرة ، ويترتب على ذلك أن تركل الكرة بمقدم (بوز) القدم ، وبذلك تبتعد الكرة عن اللاعب .	يقوم اللاعب بأداء تمرينات مرونة لمفصل القدم فترة كافية . ويقوم اللاعب بأداء الجرى بالكرة ببطء ، ولكن مع دقة وضع القدم حتى يتعود اللاعب على الاحساس السليم وبالأداء الصحيح .
شكل (٩٧)	عدم وضع اللاعب جسمه بين الكرة والمنافس ولعب اللاعب الكرة بالرجل القريبة من الخصم مما يترتب عليه إمكانية المنافس من الاستحواذ على الكرة .	يقوم اللاعب والمدرب بالتدريب على هذا الوضع لفترة طويلة حتى يتعود عليه اللاعب مع ملاحظة ذلك باستمرار .

الصورة	الخطأ	طريقة تجنب الخطأ
	ركل الكرة أماما بقوة أكثر مما يجب بحيث يكون من السهل على الخصم الوصول إليها عند مهاجمة اللاعب .	يتدرب اللاعب أولا على الجرى بالكرة ببطء ثم تزداد سرعة الجرى مع ملاحظة أن تكون الكرة دائما تحت سيطرة اللاعب كذلك يجب أن يتدرب اللاعب مع الإحساس بركل الكرة بحيث لاتبتعد عنه كثيراً .

خطوات التعليم :

- يقوم اللاعب بالجرى البطىء بالكرة مستعملا الوجه الخارجى للقدم اليمنى لمسافة ١٠٠ م مع ملاحظة ركل الكرة مع كل خطوة ، وبحيث لا تبتعد الكرة عن اللاعب .
- يكرر التمرين بالرجل الأخرى .
- بعد تكرار التمرينين السابقين لفترة زمنية كافية لاحساس اللاعب بقوة الركلة وطريقة الأداء السليمة ،يقوم اللاعب بالجرى بالكرة مع ركلها بالقدمين بالتبادل مع كل خطوة .
- تؤدى التمرينات السابقة بتسلسها مع ركل الكرة بوجه القدم الداخلى .
- يقف اللاعبون حول دائرة ، ويقومون بالجرى بالكرة حولها مستخدمين الوجه الداخلى للقدمين شكل (٩٨) . ثم الوجه الخارجى .



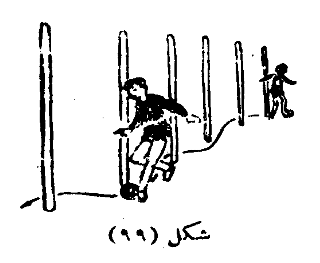
شكل (٩٨)

— نفس التمرين السابق وعند سماع اللاعبون صفارة المدرب يوقف كل لاعب الكرة التى معه ثم يجرى أماما للجرى بالكرة التى كانت مع اللاعب الذى أمامه .

— نفس التمرين السابق ولكن عند سماع الصفارة يوقف كل لاعب الكرة ويستدير خلفا للجرى بالكرة التى كانت مع الزميل الذى كان خلفه .

— التمرين السابق مع زيادة البهجة والتدريب على سرعة التلبيه بأن تكون صفارة للجرى أماما بكرة الزميل وصفارتين للاستدارة خلفا ولعب الكرة الخلفية .

— توضع قوائم أو كور طبية على هيئة قاطرة ، وتكون المسافة بين كل كرة وأخرى حوالى ٢ م . يقوم اللاعبون بالجرى المتعرج بالكرة بين الكور الطبية شكل (٩٩) .



شكل (٩٩)

رميـــة التماس



شكل (١٠٠)

كثيراً ما يخطىء المدرب في عدم تعليم اللاعبين . الاستفادة من رمية التماس ويقتصر دورها في إدخال الكرة داخل الملعب . إن الاستفادة من رمية التماس في الخطط له شأن كبير ، لذلك يجب أن يتدرب عليها اللاعبون بحيث ترمى وفقا لقانون اللعبة وبالقوة المناسبة لتذهب للزميل المطلوب توصيلها إليه .

طريقة الأداء :

- يجب أن ترمى الكرة باليدين معا من فوق الرأس .
- تكون راحة اليدين والابهامين خلف النصف الخلفي للكرة وممسكة للكرة جيداً شكل (١٠١) .
- يميل الجذع خلفا بقوة (شكل ١٠٠)
- توضع القدمان فوق أو خلف الخط الجانبي (خط التماس) .



شكل (١٠١)

- يجب ألا تترك القدمان الأرض عند رمى الكرة .

الأخطاء الشائعة :

الصورة	الخطأ	طريقة تجنب الخطأ
(شكل ١٠٢)	عدم مسك الكرة باليدين معا وعدم رميها من فوق الرأس ـ إن رمى الكرة بيد واحدة يكون أقوى ، ولكن ذلك غير مسموح به فى قانون كرة القدم .	يقوم اللاعب بأداء تمرينات بدنية يقوم فيها الجذع بالميل خلفا بقوة ثم رمى الكرة بقوة للأمام . يمكن استخدام كرات طبية .
(شكل ١٠٣)	مسك الكرة من جانبها ، وليس من خلفها مما يجعل الرمية تكون ضعيفة ، وقد تفلت الكرة من اليدين .	يقوم اللاعب بوضع الكرة على الأرض ومسكها من فوقها بحيث تكون راحة اليدين والابهامين فى الوضع الصحيح ثم ترفع الكرة فوق الرأس .
(شكل ١٠٤)	رفع الرجل قبل رمى الكرة أو أثناءها حقيقة أن الكرة سترمى لمسافة أبعد ، ولكن ذلك مخالفا للقانون .	يقوم اللاعب بالتمرين على رمية التماس مع استخدام قوة بسيطة مع عدم ميل الجذع للخلف بقوة ومع التدرج تستخدم قوة أكبر ويميل الجذع للخلف أكثر .

تمرينات للتدريب على رميـــة التماس :

— يقف لاعبان المسافة بينهما من ١٠ ـ ١٥ متر ـ يمسك أحدهما بالكرة ويقوم بأداء رمية التماس ، يقوم اللاعب الآخر بكتم الكرة بباطن أو أسفل القدم . مع التقدم بالتمرين تزداد المسافة بين اللاعبين .



— التمرين السابق ، ولكن يقوم الزميل بضرب الكرة بالرأس لرامى رمية التماس الذى يقوم بكتم الكرة شكل(١٠٥).

شكل (١٠٥)

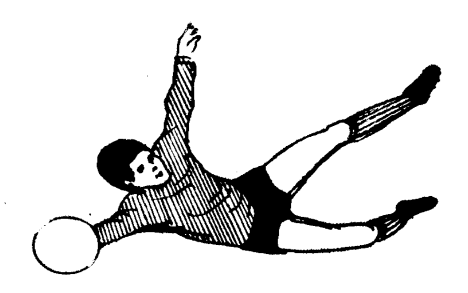
— مباراة بين لاعبين أو أكثر فى أبعد رمية للتماس — تقام المباراة بعدد ٣٠ رمية . وتحسب النقاط

— يقف لاعبان أمام بعضهما ، وكل منهما على بعد ١٠م . من خط منتصف الملعب يقوم أحد اللاعبون برمى الكرة بطريقة سليمة فى اتجاه اللاعب الآخر ولأكبر مسافة . ومن نقطة لمس الكرة الأرض ، يقوم اللاعب الآخر برمى الكرة نحو اللاعب الأول ولأكبر مسافة ممكنة — تقام مباراة فى محاولة توصيل الكرة حتى المرمى خلف اللاعب الآخر .

— يرمى لاعب رمية التماس من الخط الجانبى نحو لاعب آخر — يقوم اللاعب الثانى بالسيطرة على الكرة مع حركة خداع ثم السير بالكرة أماما أو جانبا أو خلفا) .

— التدريب على رمية التماس بكور طبية .

حراسة المرمى



شكل (١٠٦)

إن حارس المرمى هو آخر خط دفاعى وآخر أمل للفريق ضد مهاجم يكون قد تخطى لاعبى الدفاع . وعلى حارس المرمى تتوقف كثيراً نتيجة المباراة إما فوز أو هزيمة . وحارس المرمى يعتبر مساويا لكل الفريق عندما يحافظ على مرماه نظيفا ، وبالعكس من ذلك فإنه يوجه إليه اللوم والنقد إذا ما أخطأ وتسبب عن ذلك تسجيل الفريق المضاد هدفا فى مرماه .

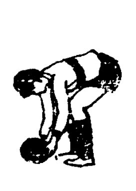
والتدريب على المهارات الأساسية وخطط حراسة المرمى مهمة جداً بالنسبة للفريق بأكمله ، ولا يمكن نسيانها أو إهمالها إطلاقا . وحارس المرمى يتدرب أيضاً على المهارات الأساسية الأخرى للعبة كرة القدم مثله مثل أى لاعب آخر ويستحسن أيضا أن يدرب المدرب لاعبى الفريق على مهارات وخطط حارس المرمى ، وهذه نقطة هامة لا يجب إغفالها . والمهارات الأساسية لحارس المرمى متعددة ، وفى هذا الكتاب (بالنسبة للمبتدئين) سنقتصر على شرح الأشكال والحركات التى يؤديها حارس المرمى فى مختلف المواقف التى تحدث أثناء المباريات .

ملاحظات عامة على مسك حارس المرمى للكرة :

- يجب أن تكون راحتى يد وإبهامى اللاعب حوله النصف الخلفى للكرة .
- يجب أن يكون جسم حارس المرمى أو ساقاه خلف اليدين عند مسك الكرة الأرضية .
- بعد مسك الكرة يأتى حارس المرمى بالكرة إلى صدره بحيث تحيطها الذراعان واليدين من الأمام والصدر من الخلف .
- إذا اقتضى وضع المباراة عدم قدرة حارس المرمى مسك الكرة فإنه يضربها بقبضة يده لإبعادها .







شكل (١٠٧)

١ـ التقاط الكرة المتدرجة :

شكل (١٠٧) .

هذا النوع من التقاط الكرة له ميزة فى أن اليدين والساقين يكونان فى طريق الكرة ـ ويخطىء كثير من حراس المرمى فى الوقوف والقدمين متباعدتين مما قد ينتج عنه أن الكرة تدخل المرمى إذا انزلقت من بين اليدين ، إذ أنها فى هذه الحالة ستمر أيضا من بين ساقى حارس المرمى ـ فى هذه الطريقة يجب أن يلاحظ حارس المرمى أن راحتى يديه والابهامين يكونون فى الاتجاه القادمة منه الكرة وأن تحيط اليدين والابهامين الكرة بمجرد لمسها ثم تدحرج الكرة بدقة فوق الذراع نحو الصدر بحيث تستقر الكرة بعد ذلك بين الصدر والذراعين واليدين .

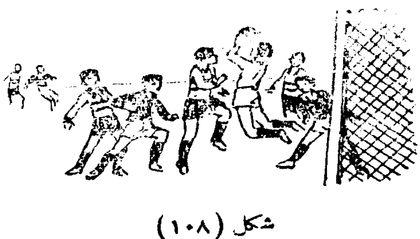
٢ـ مسك الكرة العالية فى ارتفاع البطن أو الصدر :

فى هذه الطريقة تعمل الذراعين واليدين كأنهما مجرفة تجرف الكرة من أسفلها ـ ينثنى الجذع للأمام قليلا بحيث تتكون فجوة تستقر فيها الكرة . وحركة الجذع

مهمة وتؤدى فى اللحظة التى تلمس فيها الكرة الجسم ، وحتى لا ترتد الكرة من الجسم فإن الصدر يتحرك للخلف قليلا أيضا .

٣ ـ مسك الكرة بارتفاع الرأس أو أكثر :

هذه الطريقة كثيرة الاستعمال فى حراسة المرمى وتستدعى من حارس المرمى ثقة فى الأداء ـ يجب أن تأخذ راحتى اليدين والابهامين وضعهما الصحيح خلف الكرة عند استقبال الكرة لمسكها . ثم يقوم حارس المرمى بسحب الكرة على صدره لحمايتها ـ إذا كانت الكرة عالية ولا بد أن يثب اللاعب لمسكها ، وهو إما أن يثب بالرجلين معا أو بأحداهما أو الوثب بعد أخذ خطوة أو خطوتين . وهنا يجب أن يراعى المدرب تعليم اللاعب التوقيت السليم فى الوثب (١٠٨) .



شكل (١٠٨)

٤ ـ ضرب الكرة بالقبضة



شكل (١٠٩)

يجب أن يدرك حارس المرمى أن ضرب الكرة بالقبضة لا يستخدم إلا إذا لم تكن هناك إمكانية لمسك الكرة باليدين لمنع تسجيل هدف . وقد يكون من مساوىء ضرب الكرة بالقبضة أن الكرة قد تذهب لأحد الخصوم بسهولة . ويجب

أن يلاحظ حارس المرمى أن ضرب الكرة بالقبضة لا تؤدى إلا إذا كان واقعا تحت ضغط المهاجمين وهنا يجب عليه أن يضرب الكرة بقبضة اليدين غالبا جهة اليمين أو اليسار وليس إلى منتصف الملعب ، وأحيانا عندما لايستطيع حارس المرمى ضرب الكرة بالقبضتين فإنه يستعمل قبضة اليد الواحدة . ولأداء هذه الضربة يقبض اللاعب يديه ويتجه بها نحو الكرة مع ثنى الذراعين — تقع عين حارس المرمى على الكرة أثناء مسارها فى الهواء . عد اللاعب ذراعيه لضرب الكرة بقبضة اليدين فى التوقيت المناسب . ومن البديهى أن ضرب الكرة بالقبضة يؤدى مع الوثب بالقدمين معا أو بالارتقاء بإحدى القدمين وفقا لظروف أدائها .

٥ — إبعاد وتحويل الكرة العالية أو الجانبية

كثيراً ما تحدث بعض المواقف لحارس المرمى لا يستطيع فيها مسك أو ضرب الكرة بالقبضة مثل الكرات التى تصوب بقوة نحو المرمى قريبة من القائم أو تحت العارضة مباشرة ، وفى هذه الحالة يقوم اللاعب بتحويل الكرة لتعلو الكرة فوق العارضة أو إبعادها خارج قائم المرمى وذلك باستعمال اليدين أو يد واحدة — وفى طريقة الأداء قد يستعمل حارس المرمى راحتى اليدين أو ظهر اليد — ومن المؤكد أن هذه المهارة تستدعى من حارس المرمى دقة فى الأداء الفنى وتحكم تام فى جسمه .

شكل (١١٠)

٦ — ارتماء حارس المرمى

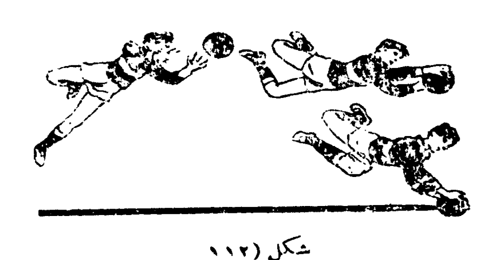
يحرص أغلب المهاجمين عند التصويب على المرمى أن توجه الكرة بحيث تذهب إلى زاوية المرمى أرضية أو نصف



شكل (١١١)

عالية . وحارس المرمى لا يستطيع فى هذه الحالة أن يجرى نحو الكرة ولا يكون أمامه حلا غير الارتماء للوصول إلى الكرة لمنعها من دخول المرمى . وارتماء حارس المرمى قد ينتج عنه آلام أو احتمال إصابة ، وهذا ما يجب تحاشيه خاصة مع بدء تدريب المبتدئين . لذلك يجب بدء تدريب حارس المرمى على الارتماء على أرض رملية أو أرض رخوة . وفى الارتماء يتدحرج حارس المرمى من الوقوف حول ساقه وفخذه ثم الحوض ثم الكتف ثم الذراعين ، ويجب أن يراعى بدقة أنه عند مسك الكرة تكون إحدى اليدين خلف الكرة والأخرى فوق الكرة لإحاطتها ومسكها بين الكفين

٧ ـ وثب حارس المرمى جانبا لمسك الكرة



شكل (١١٢)

عند أداء هذه المهارة يثب حارس المرمى جانبا ، وأثناء طيرانه فى الهواء يمسك الكرة ، وعند هبوط حارس المرمى تلمس الأرض أولا الذراعين ثم الكتفين ثم يدور الجسم حول الحوض حتى الفخذ شكل (١١٢) .

٨ ـ التدريب على حراسة المرمى :

ـ يقوم اللاعبون بالتصويب بباطن القدم نحو المرمى من نقطة الجزاء ـ يقوم حارس المرمى بالتقاط الكرات المتدحرجة .

- ترمى الكرة نحو المرمى في أى ارتفاع ، ويقوم حارس المرمى بمسك الكرة.
- تصوب الكرة بباطن القدم نحو المرمى وعلى بعد من ١,٥ — ٢م بعيداً عن حارس المرمى الذى يقوم بالارتماء لصد الكرة .
- التصويب بالوجه الداخلى للقدم من نقطة الجزاء أو من عند خط منطقة الجزاء ، يقوم حارس المرمى بالوثب جانبا لمسك الكرة .
- يقوم حارس المرمى بجعل وجهه نحو المرمى ، وظهره نحو الملعب . يقف المدرب عند نقطة الجزاء ، ويرمى الكرة نحو المرمى . وفى اللحظة التى تترك فيها الكرة يد المدرب ينادى على حارس المرمى الذى يستدير ويحاول صد الكرة .
- يرمى حارس المرمى الكرة عالية تحت العارضة ـ يقوم حارس المرمى بالوثب لضرب الكرة بالقبضتين نحو اليمين أو اليسار .
- نفس التمرين السابق ، ولكن يقوم حارس المرمى بتحويل الكرة من فوق العارضة بظهر اليد أو براحتها .
- توضع خمس كور عند نقطة الجزاء . ويقوم لاعب بالتصويب السريع المباشر نحو المرمى لجميع الكور بالتتالى تعد عدد الكور التى استطاع حارس المرمى صدها .

تمرينات الإحساس «التعود على الكرة»

هذه التمرينات هى القاعدة للأداء المهارى السليم . فبالتدريب على هذه التمرينات يتعرف اللاعب على أسرار الكرة « شكلها — وزنها — مرونتها عند جريه بها — سرعتها واتجاهها فى الهواء — تغيير اتجاهها بسبب الريح المضادة أو المواتية » مما يجعله يسيطر عليها تحت أى ظرف من ظروف المباراة — وتمرينات الاحساس تمثل جزءاً أساسيا دائماً فى كل وحدة تدريب يومية للأشبال .

نماذج لتمرينات الإحساس :

١ — دحرجة الكرة بأسفل القدم من الوقوف فى جميع الاتجاهات شكل (١١٣) .



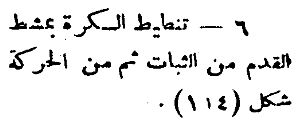
شكل (١١٣)

٢ — الجرى بالكرة مع دحرجة الكرة بأسفل القدم .

٣ — وضع الكرة على وجه القدم الامامى ومحاولة إبقائها أطول مدة ممكنة .

٤ — وضع أسفل القدم فوق الكرة ودحرجتها خلفا ثم وضع القدم أسفل الكرة فى محاولة رفع الكرة — مع التقدم . ترفع الكرة لتبقى ثابتة بين وجه القدم والساق .

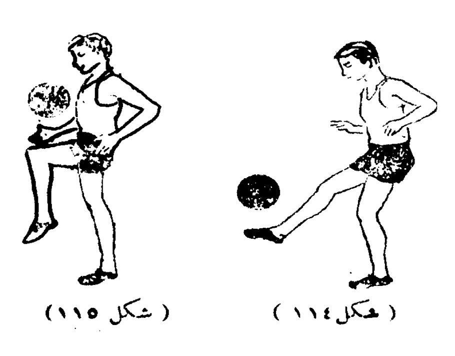
٥ — تنطيط الكرة بأسفل القدم من الثبات .



٦ — تنطيط الكرة بمشط القدم من الثبات ثم من الحركة شكل (١١٤) .

٧ — تنطيط الكرة على الرأس من ثم من الحركة .

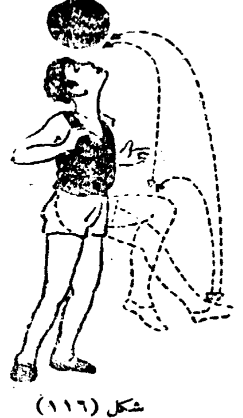
٨ — تنطيط الكرة على الفخذ من الثبات ثم من الحركة. شكل (١١٥) .



(شكل ١١٤) (شكل ١١٥)

٩ — تنطيط الكرة بكل أجزاء الجسم شكل (١١٦) .

يلاحظ المدرب أن يقوم الناشىء بتدريب كل رجل على حدة ثم الرجلين بالتبادل ـ يحاول المدرب عمل مسابقة بين اللاعبين لإثارة حماسهم .



شكل (١١٦)

خطط اللعب

خطط اللعب تعنى : قدرة كل لاعب ، والفريق ككل ، فى العمل كوحدة خلال المباراة ، وذلك باستخدام المباراة الأساسية فى تحركات بغرض محاولة تسجيل أكبر عدد من الأهداف ، وفى نفس الوقت منع الفريق المضاد من تسجيل أى هدف فى مرمى الفريق .

ويمكن تقسيم خطط اللعب :

خطط فردية هجومية ودفاعية .

خطط جماعية وخطط الفريق الهجومية والدفاعية .

وهذا التقسيم وتفرعه يعنى وضع واجبات معينة مناسبة لكل لاعب من خلال العمل الجماعى . بمعنى أنه لو قام لاعب بأداء الخطط الفردية وليس فى إطار العمل الجماعى فإن تأثيره سيكون سلبياً على أداء الفريق مما يعرقل فاعليته ووصوله للنصر ، وخطط اللعب الفردية لكل لاعب ترتبط ارتباطاً وثيقاً بخطط اللاعب الفردية لزميله اللاعب الآخر ، وهذا يجعل العمل جماعياً بين الاحدى عشر لاعباً . ومباراة كرة القدم تصبح مسلية ومبهجة طالما أن هناك هجوما من الفريقين المتنافسين فى محاولة تسجيل أكبر عدد من الأهداف . وفى نفس الوقت يقوم كل دفاع بمحاولة منع هجوم الفريق المضاد من تسجيل أى هدف فى مرماه .

اللعب الهجومى

إن هدف الفريق فى كرة القدم هو الوصول إلى مرمى الفريق المضادوتسجيل هدف فيه أكبر عدد من الأهداف .

ونظراً لتنظيم الفريق المضاد لدفاعه . فإن الهجوم غالبا ما يفشل ويصبح من واجب الفريق القيام بمعاودة الهجوم بمجرد استحواذه على الكرة ، وفى نفس الوقت يحاول الفريق المهاجم ألا يفقد الكرة ، وأن تبقى الكرة بين أرجل لاعبي الفريق حتى تحين اللحظة التى يودعونها فى شبكة الفريق المضاد .

واللعب الهجومى ينفذ عن طريق وسائل هجوم فردية ، ووسائل هجوم جماعية .

وسائل الهجوم الفردية (خطط اللعب الفردية)



شكل (١١٧)

أولا : المحاورة :



شكل (١١٨)

المحاورة تعنى الجرى بالكرة عندما يكون اللاعب تحت ضغط المدافع وتعنى أيضا تخطى المدافع. وتلعب المحاورة أهمية خاصة حاليا فى كرة القدم الحديثة ـ واللاعب الذى يجيد المحاورة يمثل خطورة على دفاع الخصم

إذ أن أهدافاً كثيرة تسجل بعد المحاورة الناجحة من المهاجم .

ملاحظات عند أداء التدريب على المحاورة :

١ ـ عند القيام بالمحاورة يجب على اللاعب حماية الكرة ، وذلك بوضع جسمه بين الكرة واللاعب المضاد .

٢ ـ يخلق اللاعب عن طريق المحاورة فرصة سانحة لفريقه فى أخذ أماكن مناسبة بين دفاع الخصم .

٣ ـ لايحاور اللاعب بالكرة إذا كان هناك زميلا فى موقف مناسب . التمرير يأتى قبل المحاورة دائماً

٤ ـ السيطرة على وسط الملعب كثيراً ما يفقدها الفريق نتيجة للمحاورة غير السليمة أو غير المجدية وغير المطلوبة . وللتغلب على ذلك يقوم اللاعب بالتمرير السريع الدقيق للزميل . وعلى المدرب مراعاة ذلك بدقة

٥ ـ لا يحاور إطلاقاً إذا كان آخر لاعب فى الدفاع لما فى ذلك من خطورة تسجيل الخصم لهدف فى مرماه ، إذا استحوذ على الكرة منه أثناء المحاورة .

أخطاء أداء المحاورة :

صورة الأخطاء	الخطأ	طريقة إصلاحه
	عدم تغطية الكرة بجسم اللاعب مما يجعل المنافس يستحوذ على الكرة أو على الأقل يشارك أو أو يضايق اللاعب عند لعبها .	يضع اللاعب جسمه بين الكرة والمنافس عند المحاورة لايقع نظر اللاعب فقط على الكرة، ولكن أيضا إلى الخصم والملعب وزملاؤه .

صورة الأخطاء	الخطأ	طريقة إصلاحه
شكل (١٢٠)	فى مثل هذا الموقف تكون المحاورة غير مطلوبة وخاطئة إذ أن زميل اللاعب فى موقف مناسب بدون رقابة ويجب التمرير إليه.	قبل استلام اللاعب للكرة يجب أن يلاحظ مواقف زملائه فى الملعب ومواقف المنافسين والتمرير السريع للزميل يفاجىء الخصم أكثر من المحاورة .
شكل (١٢١)	إذ كان المدافع آخر لاعب قبل المرمى يجب على المدافع ألا يحاور إطلاقاً إذ أن فى ذلك خطورة على المرمى إذا فقد اللاعب الكرة — عندئذ قد يسجل الخصم هدفاً .	فى مثل هذا الموقف يجب أن يمرر المدافع الكرة بسرعة إلى زميله الحر أو إلى حارس المرمى. لا يسمح للمدافع إطلاقاً بالمحاورة داخل منطقة جزائه — لا يجب أن يبالغ المدافع فى قدرته على المحاورة .

التدريب على المحاورة :

١ — توضع كرات طبية على خط بين كل منها مسافة ٢ — ٣ م ويقوم اللاعب بالجرى بالكرة جرياً متعرجاً (زجزاج) بين الكور . يعتبر اللاعب أن الكور الطبية منافساً ويقوم بلعب الكرة بالقدم الخارجة ، ويحمى الكرة بجسمه ، يكرر التمرين عدة مرات حتى يجيد اللاعب الأداء بدقة .

٢ — التمرين السابق مع التدرج فى سرعة الأداء .

٣ — التمرين السابق مع تضييق المسافة بين الكور الطبية .

٤ — يقف اللاعبون فى دائرة ثم يقومون بالجرى بالكرة داخل الدائرة فى جميع الاتجاهات مع محاولة عدم لمس كرة الزميل .

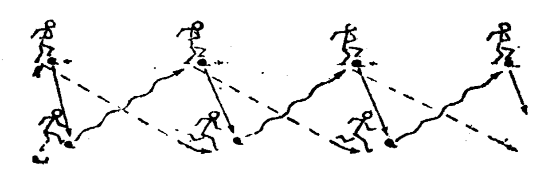
٥ - نفس التمرين السابق ولكن دائرة أصغر ، ومن يلمس كرة زميله يخرج خارج الدائرة .- تضيق الدائرة تدريجياً وفقا لعدد اللاعبين الباقين حتى يبقى لاعبا .

٦ — يقف المدرب فى وسط الملعب ويقوم اللاعبون بالمحاورة بالكرة وفقاً لإشارة المدرب (شمالا - يميناً - أماما - خلفا) - مع التقدم يقوم اللاعبون بالمحاورة عكس إشارة المدرب - هذا التمرين يعلم اللاعبين السيطرة والاحساس بالكرة فى نفس الوقت الذى يكون نظرهم على الملعب ، وليس على الكرة .

٧ — يقوم اللاعبون بالمحاورة حول دائرة منتصف الملعب وعند سماع إشارة المدرب يوقف اللاعب الكرة التى معه ويجرى أماما للجرى بالكرة التى تركها الزميل الذى أمامه - يؤدى نفس التمرين بالجرى خلفا لاعب الكرة الخلفية .

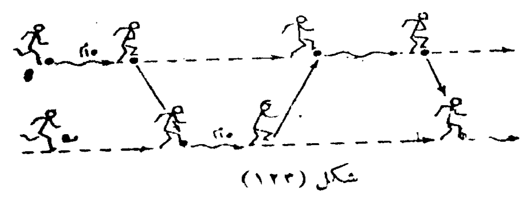
٨ — يقف لاعبان أمام بعضهما على مسافة ١٥م . يجرى اللاعب الأول بالكرة نحو اللاعب الآخر بسرعة متوسطة وعندما يقترب منه يحاول أن يفاجىء هذا اللاعب بالجرى المفاجىء بسرعة ليتخطيه .

١٠ — لاعبان ا - ب بينهما مسافة ٥م « تزداد مع التقدم بالتمرين » يمرر (ا) الكرة إلى (ب) - يسيطر ب على الكرة ويحاور بها إلى نقطة أمام مكان (ا) وفى نفس الوقت يجرى (ا) من خلف (ب) ليأخذ مكانه فى نقطة أمام مكان (ب) السابق وينتظر التمريرة من (ب) ويستمر التمرير والمحاورة بين اللاعبين شكل (١٢٢) يعلم هذا التمرين تبادل المراكز بين اللاعبين .



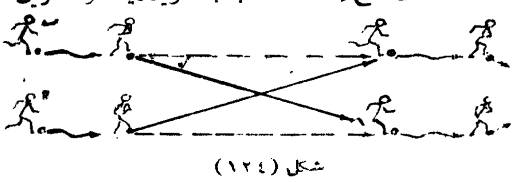
شكل (١٢٢)

٩ ـ لاعبان (ا ـ ب) بينهما مسافة ٥م تزداد مع التقدم بالتمرين ـ يحاور (ا) بالكرة مسافة ١٥م ثم يمررها إلى (ب) الذى يكون قد جرى للأمام. يحاور (ب) بالكرة ثم يمررها إلى (ا) ويستمر التمرير والمحاورة بين اللاعبين شكل (١٢٣) .



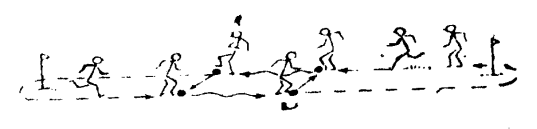
شكل (١٢٣)

١١ ـ لاعبان ا ـ ب المسافة بينهما من ٥ ـ ١٠ م مع كل منهما كرة ـ يحاور كل منهما لمسافة ١٥ ـ ٢٠ م ثم يمرر الكرة مع إشارة المدرب قطرية إلى زميله ويسيطر على الكرة القادمة إليه من زميله أثناء الجرى ويستمر فى المحاورة حتى سماع إشارة المدرب بالتمرير ويستمر التمرين شكل (١٢٤).



شكل (١٢٤)

١٢ ـ علمان بينهما مسافة ٢٥ م يقف خلف كل علم مجموعة ا ـ ب . يحاور اللاعب الأول فى مجموعة (ا) بالكرة لمسافة ١٠م ثم يمرر الكرة قطرية نحو القاطرة (ب) . يجرى اللاعب الأول فى قاطرة (ب) يسيطر على الكرة أثناء جريه ويحاورها ثم يمررها إلى قاطرة (ا) يجرى كل لاعب بعد التمرير ليقف خلف القاطرة الأخرى شكل (١٢٥) .



شكل (١٢٥)

إرشادات للاعب عند المحاورة (توجيهات من المدرب) :

بالرغم من أن اللعب كمجموعة منسجمة هو سر النجاح ، إلا أنه هناك أوقات تكون فيها المحاورة أحسن بل وألزم سلاح . كما فى حالة إذا لم يجد الشخص الذى معه الكرة زميلا له ليمرر إليه ، ولكن تذكر دائما أن المحاورة هى آخر سهم يمكن استخدامه ، فالتمرير أفضل كلما أمكن ذلك .

١ ــ عندما تحاور احتفظ بالكرة بالقرب من قدميك ولا تجعلها تبعد أكثر من ياردة واحدة ، وتستطيع القيام بذلك بسهولة إذا أخذت خطوات قصيرة .

٢ ــ الجزء الخارجى من وجه القدم يعطى لمساً حساساً ، فتعلم أن تحاور بالجزء الخارجى تماماً كما تستطيع المحاورة بالجزء الداخلى .

٣ ــ باستخدامك قدميك الاثنين فى المحاورة تستطيع أن تخدع خصمك بسهولة أكثر مما لو كنت تستخدم قدماً واحدة .

٤ ــ اجعل مفصل القدم مرناً مطاوعاً فى حركته

٥ ــ اسحب الكرة أكثر من أن تدفعها .

٦ ــ احتفظ برأسك فوق الكرة مع ميل جسمك أماماً .

٧ ــ راقب خصمك بزاوية عينك فقط .

٨ ــ لا تحاور للخلف فى الظروف العادية . إذ أن ذلك يفيد الخصم .

٩ ــ حاور بعرض الملعب فى الحالتين الآتيتين فقط : ــ

(ا) إذا كنت متجهاً إلى المرمى من جانب الملعب .

(ب) إذا أردت سحب منافس لك من مراقبة زميل لك .

١٠ ــ تمرن على المراوغة بالجسم ــ أى أن تخدع بالجزء العلوى من جسمك كأنك ستتجه إلى ناحية ما ، بينما تتجه ناحية أخرى .

١١ ــ خير المحاورة ما كان للأمام وسريعاً .

١٢ ــ المحاورة تكون عبر الخصم ليس هناك داع للف حوله ، استخدم لذلك إحدى الطرق الآتية : ــ

(أ) الخداع بالجسم أو بالقدم .

(ب) تغيير السرعة فجأة وفى الوقت المناسب .

(حـ) المحاورة بالقدم البعيدة عن الخصم .

(د) تغيير الاتجاه فجأة وفى الوقت المناسب .

١٣ — لإيقاف المحاورة استخدم باطن القدم أو الكعب .

١٤ — يلجأ اللاعب إلى المحاورة السريعة إذا كانت الأرض خالية أمامه، ويحسن عندئذ أن يجعل المسافة التى تبتعدها الكرة عن قدمه أكبر ويجرى خلف الكرة .

١٥ — لاتبالغ فى المحاورة — مرر بأسرع ما يمكنك .

١٦ — استخدم الجزء الخارجى من القدم أكثر، واحذر استخدام الإصبع الكبير .

التصـــويب



شكل (١٢٦)

التصويب هو إحدى وسائل الهجوم الفردى . ويتطلب التصويب من اللاعب مقدرة على التركيز ومهارة فنية عالية فى الأداء لمختلف أنواع ركل الكرة بالقدم وتأتى فرصة التصويب دائماً بعد المحاورة أو بعد اللعب الجماعى بين لاعبين . ويجب قبل التصويب أن يقرر اللاعب كيف يصوب هل عالياً أو أرضياً ؟ مباشرة أم بعد إيقاف الكرة ؟ كذلك بأى جزء من القدم ؟ ويجب أيضاً أن يدرك اللاعب نواحى الضعف فى حارس المرمى المنافس .

ملاحظات عند تعليم التصويب :

١ — إن التصويب الناجح يكون سبباً فى فوز الفريق ، لذلك يجب أن نمرر الكرة للزميل الذى يتخذ مكاناً مناسباً للتصويب .

٢ — لايصوب اللاعب من مسافة بعيدة عن المرمى أو من زاوية ضيقة أو إذا كان هناك منافس فى طريق الكرة .

٣ - يعلم الناشىء أن يفكر ويصوب بسرعة فإن بطء التفكير أو التردد يسمح للمنافس المدافع بالتدخل لإفساد التصويب .

٤ - يخطىء اللاعب إذا مرر الكرة لزميله للتصويب إذا كان هو فعلا فى موقف يسمح له أيضاً بالتصويب . لأن هذا يعطل اللعب وقد يسمح للمدافعين بإفساد هجوم الفريق .

● - لايهم عند التصويب ركل الكرة بقوة وإنما الأهم هو الدقة وبعد التدريب على دقة الأداء تأتى قوة الركلة .

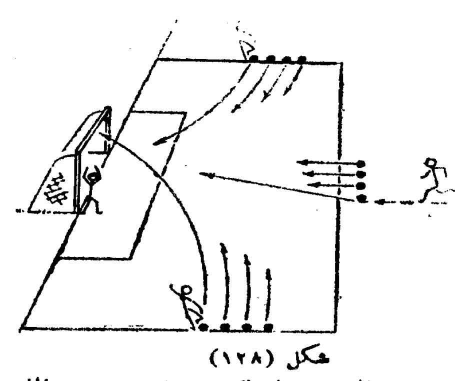
تمرينات للتدريب على دقة التصويب :

لما كانت تمرينات التصويب تتطلب قوة مميزة بالسرعة مما يقتضى بذل مجهوداً عضلياً عنيفا ، لذلك فإنه من الضرورى أن يقوم اللاعب بالتسخين الجيد عن طريق الجرى والتمرينات البدنية حتى لا يصاب اللاعب أو تحدث له تمزقات عضلية كما نراه يحدث لكثير من اللاعبين .

١ - توضع كور خارج منطقة الجزاء بين كل منها مسافة ٢م تقريبا . يقف خلف كل كرة لاعب على بعد ٥م يجرى اللاعب نحو الكرة ويصوب على المرمى شكل (١٢٧) .

شكل (١٢٧)

٢ — توضع أربع كور على كل خط من خطوط منطقة الجزاء بين كل وأخرى مسافة ١م. ويقف عند كل مجموعة كور لاعب ويقوم بتصويب الكور بالتتابع شكل (١٢٨) .

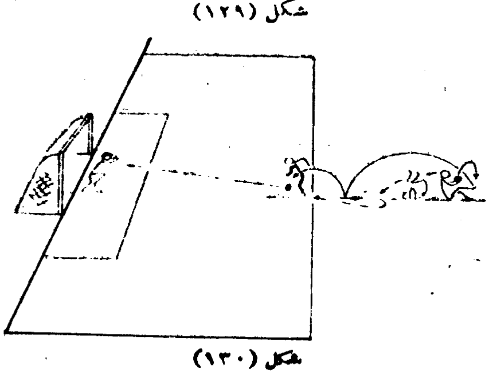


شكل (١٢٨)

٣ — يوضع حاجز على بعد ٢٥م من المرمى ويقف المدرب على بعد ١٠م خلف الحاجز . يجلس اللاعبون أو ينبطحون بجانب المدرب لكل لاعب كرة — يركل المدرب الكرة عالية فوق الحاجز — يجرى اللاعب ويثب فوق الحاجز ثم يصوب الكرة بمجرد ارتدادها من الأرض مرة واحدة — شكل (١٢٩) .

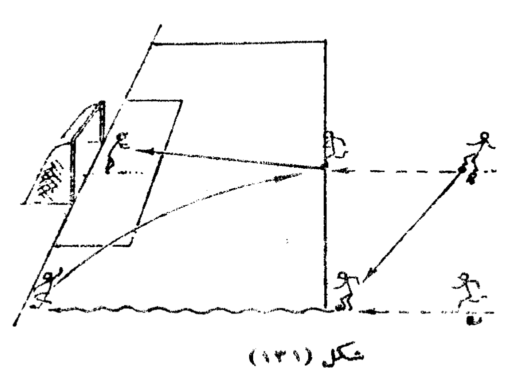
شكل (١٢٩)

٤ — يجلس اللاعب على بعد ٢٥ م من المرمى ظهره له ومعه كره . يرمى اللاعب الكرة خلف ظهره ثم يتدحرج خلفا ويقف ليصوب الكرة نحو المرمى بمجرد ارتدادها من الأرض هذا التمرين يحسن فى اللاعب الرشاقة مع دقة وقوة التصويب شكل (١٤٠) .



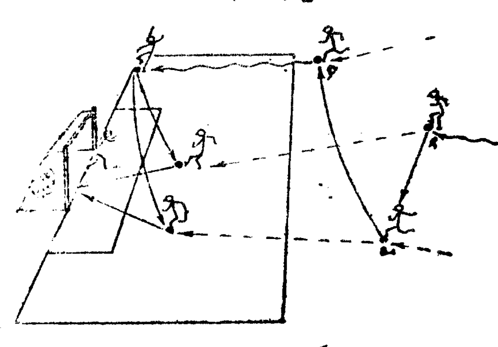
شكل (١٣٠)

٥ ـ يمرر (١) الكرة إلى (ب) بباطن القدم تمريرة قطرية ـ يجرى (ب) بالكرة حتى خط المرمى ثم يركل الكرة بوجه القدم الداخلى عاليا إلى (١) ـ يقوم (١) بالتصويب نحو المرمى مباشرة شكل (١٣١) .



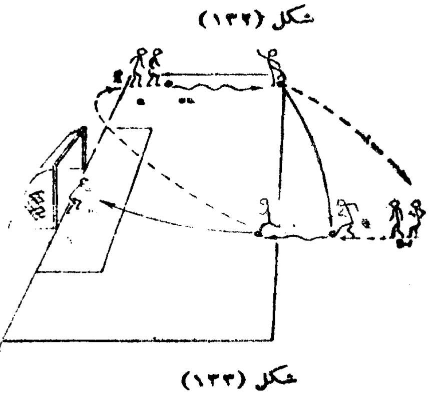
شكل (١٣١)

٦ ـ يمرر (١) إلى (ب) بباطن القدم . يركل (ب) الكرة بوجه القدم الداخلى إلى (حـ) الذى يقوم بالجرى بالكرة حتى خط المرمى ـ يركل (حـ) الكرة بوجه القدم الداخلى عاليا إلى (١) أو (ب) ليصوبها نحو المرمى شكل (١٣٢) .



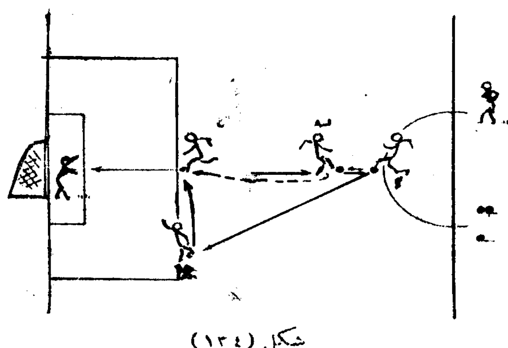
شكل (١٣٢)

٧ ـ يجرى (١) بالكرة بجانب خط الجانب لمنطقة الجزاء ثم يركل الكرة إلى (ب) بوجه القدم الداخلى يجرى (ب) بالكرة خطوتين ثم يصوب على المرمى بوجه القدم الأمامى ويجرى ليقف فى قاطرة (١) شكل (١٣٣) .



شكل (١٣٣)

٨ – يقف اللاعب (أ) على بعد ٤٠ م من المرمى ومعه كرة – يقف أمامه (ب) على بعد ٥ – ١٠ م ويقف اللاعب (ح) على خط منطقة الجزاء . يمرر (أ) الكرة إلى (ب) الذى يمررها له ثانية ويستدير (ب) ويجرى للخلف فى اتجاه المرمى . يمرر (أ) الكرة إلى (ح) الذى يمررها مباشرة إلى (ب) عرضية . يصوب (ب) الكرة. هذا التمرين خططى للتمرين بين ثلاثة ودقة التصويب شكل (١٣٤) .



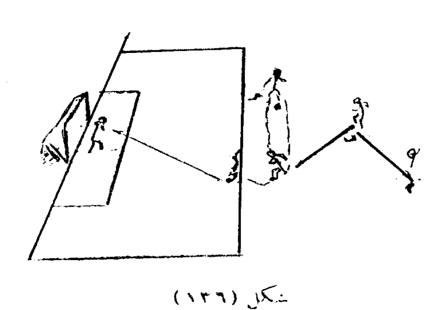
شكل (١٣٤)

٩ – يقف أ – ب – ح خلف خط منتصف الملعب . يمرر (أ) الكرة قطرية بقوة أرضية إلى (ب) ويجرى خلف الكرة يمرر (ب) الكرة بنفس الطريقة إلى (ح) ويجرى خلف الكرة يمرر (ح) الكرة إلى (أ) الذى يصوب مباشرة نحو الهدف هذا التمرين للتمرير القوى الدقيق والجرى بعد لعب الكرة لأخذ الأماكن ثم التصويب المباشر القوى شكل (١٣٥) .

شكل (١٣٥)

١٠ – يقف (أ) على بعد ٤٠ م من المرمى . يمرر (أ) الكرة إلى (ب) يمرر

(ب) الكرة مباشرة جهة اليسار إلى (حـ) الآتى من الجانب لاستقبال الكرة ويحاور بهاحق خط منطقة الجزاء ثم يصوب بالرجل اليسرى مرة وباليمين مرة — يكرر التمرين من الجهة الأخرى شكل (١٣٦) .



شكل (١٣٦)

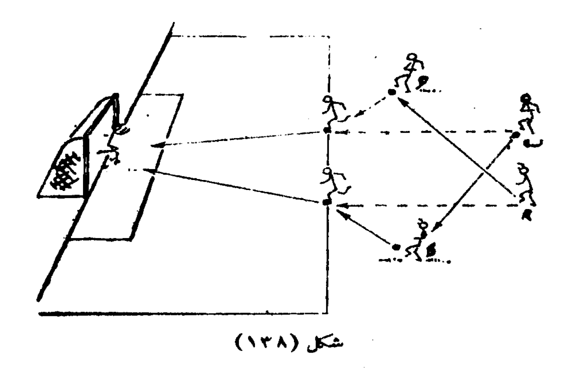
١١ — توضع ثلاث كور طبية على بعد ٤٠م من المرمى وبين كل كرة وأخرى حوالى ٥م ويقف اربع لاعبين فى أماكن مختلفة كما فى شكل (١٣٧) . ا — ب — حـ — ء ثم تقف مجموعة من اللاعبين فى قاطرة فوق خط منتصف الملعب . يجرى لاعب القاطرة حول

شكل (١٣٧)

الكور الطبيه ثم يجرى أماما ليصوب الكرة القادمة إليه من أحد اللاعبين المنتشرين فى الملعب مباشرة نحو المرمى ثم يعود خلف القاطرة .

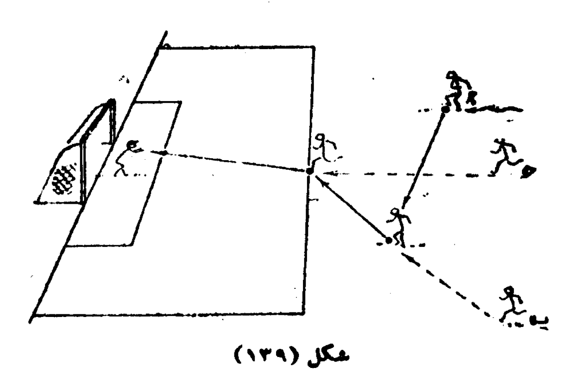
١٢ — يقف ا — ب على بعد ٤٠م من المرمى — يقف (حـ ، ء) أمامهم جانبا على بعد ٣٠م من المرمى . يمرر (ا) الكرة إلى (حـ) وفى نفس الوقت يمرر (ب) الكرة إلى (ء) يجرى (ا ، ب) أماما لاستقبال التمريرة القادمة لهما من (حـ ، ء)

والتصويب على المرمى مباشرة من عند خط منطقة الجزاء شكل (١٣٨).



شكل (١٣٨)

١٣ ــ يحاور (أ) بالكرة من عند منتصف الملعب حتى يصل إلى بعد ٢٠م من المرمى ثم يمرر الكرة إلى (ب) يمرر (ب) الكرة إلى (حـ) الذى يجرى من منتصف الملعب ليصوب مباشرة الكرة القادمة له من (ب) شكل (١٣٩).

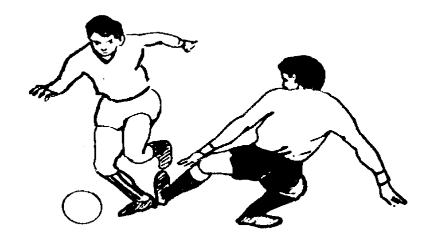


شكل (١٣٩)

ملاحظة :

التمرينات من ٥ ــ ١٣ هى تمرينات خططية تهدف إلى تعليم دقة التمرير ــ التحرك لأخذ المكان . التصويب الدقيق .

التمـــويه «الخداع»



شكل (١٤٠)

يعتبر التمويه إحدى الوسائل الخططية الفردية التى تستعمل غالبا فى الهجوم . وبدون إجادة اللاعب المهاجم للتمويه يصعب عليه التغلب على المدافع أو تخطيه — والتمويه يمكن أن يكون بالكرة أو بدونها . ويرتبط التمويه بالكرة بجميع المهارات الأساسية . فالمحاورة لا تكون مؤثرة إذا لم ترتبط بالخداع ، ومن مهمة المدرب أن يجعل اللاعبين يجيدون عدد قليل من طرق الخداع أكثر من جعلهم يعرفون عدداً كبيراً من طرق التمويه بدون إجادتها .

ملاحظات للمدرب عند التدريب على الخداع :

— على المدرب أن يعلم اللاعب حركة خداع واحدة حتى يتقنها ثم ينتقل إلى أخرى فيعمل على تعليمه هذه الحركة حتى يتقنها وهكذا .

— يكون تعليم اللاعب نوع الخداع الذى يتناسب مع إمكانياته البدنية .

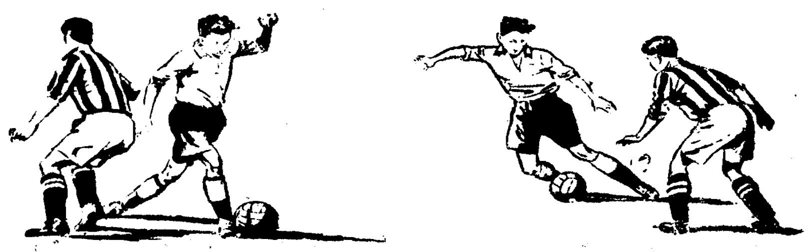
— يتوقف نوع الخداع على الملعب من حيث الساعة وضيقه وحالة الأرض (جافة — مبتلة — صلبة — رخوة) .

— على المدرب أن يكتشف طرق الخداع الفردى لكل لاعب وينميها .

— على الناشىء أن يدرك أنه لن يصبح لاعباً ممتازاً إلا إذا تعلم من جهته طرقا عديدة من الخداع وإجادها ، وأن يقوم بالتدريب الفردى على طرق الخداع المختلفة بمثابرة وإصرار .

نماذج بعض أنواع الخداع :

— تعتبر سرعة اللاعب بالكرة ثم الوقوف بالكرة ثم الانطلاق ثانية بسرعة. نوعا مهما من الخداع

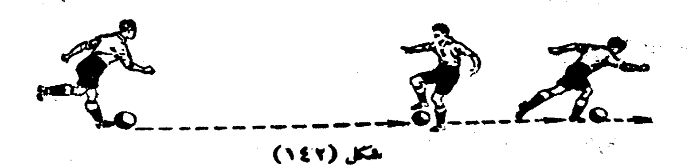


شكل (١٤١ ا ، ب)

— تغيير اتجاه اللاعب جانباً أو مائلا جانبا — يضاف إليها بعد ذلك التغيير ثانية إلى الاتجاه المضاد (شكل ١٤١ ا ، ب) .

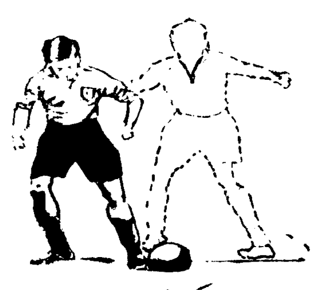
— التهويش . يقوم اللاعب بالتظاهر بأنه سيصوب أو يمرر الكرة بقوة وفى اللحظة التى يقف فيها المنافس خوفاً من أن الكرة ستصيبه يتحرك اللاعب بسرعة فى اللحظة المناسبة للمرور من المنافس .

— يجرى اللاعب بالكرة أماماً ثم يلف نصف لفة متظاهراً أنه سيلعبها خلفا ثم يستدير ثانية ليكمل الجرى شكل (١٤٢) .



شكل (١٤٢)

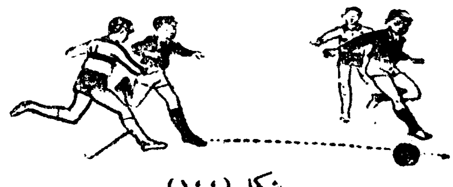
- إذا كان المدافع خلف اللاعب المهاجم - يأخذ المهاجم خطوة جانبية مع ميل جذعه جانبا أيضاً ، ثم يتحرك بعد ذلك بالكرة إلى الجانب الآخر شكل (١٤٣) .



شكل (١٤٣)

اللعب الجماعى

التمرير



شكل (١٤٤)

إن التمريرة الدقيقة فى الوقت المناسب هى الأساس فى اللعب الجماعى للفريق — واللعب الجماعى هو التقييم الحقيقى لقدرة الفريق على الأداء القوى أو الضعيف أثناء المباراة . ويحدد شكل اللعب الجماعى ونوعيته مقدار فهم كل لاعب للواجبات الخططية وسرعة اللاعب فى الجرى الحر بدون كرة لأخذ الأماكن المناسبة ثم بدقة وإتقان التمرير .

والتمريرة يمكن أن توصف وفقا :

١ — المسافة التى تقطعها — طويلة — قصيرة .

٢ — ارتفاعها — أرضية — نصف عالية أو عالية .

٣ — اتجاهها عرضية — أمامية — قطرية .

ويجب عند التدريب على التمرير أن يجعل المدرب اللاعبين يلاحظون ما يأتى :

— عندما يجرى الزميل ليأخذ المكان المناسب يجب على اللاعب الذى معه الكرة أن ينتهز الفرصة ليمررها لزميله بسرعة فى الوقت المناسب — ويخطىء اللاعب إذا لم



شكل (١٤٥)

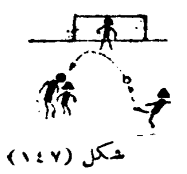
يراعى سرعة زميله فلا تصل الكرة إليه فى المكان المناسب ، ولكن تصل خلفه مما يجعله يقف ليستدير للحاق بالكرة — ولتجنب ذلك يجب على اللاعب أن يفكر بسرعة قبل لعب الكرة . كيف يمكن للزميل أن يستقبل الكرة

ويلعبها ، وهذا التفكير يجعل اللاعب يقوم بأداء التمريرة المناسبة .

— إذا كان اللاعب يجرى بالكرة ثم يمرر الكرة للزميل المراقب من الخصم بينما يكون هناك زميلا آخرا غير مراقب يكون تصرفه الخططى غير سليم — ولتجنب ذلك يجب أن يلاحظ اللاعب جيداً مواقف زملائه بالنسبة للخصوم حتى يمكن تجنب فقدان الفريق للكرة عند تمريرها للزميل غير المناسب والمراقب من الخصوم .

شكل (١٤٦)

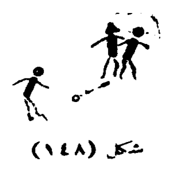
— عندما يكون اللاعب يجرى فى اتجاه مرمى الخصم ، ولكن نظراً لضيق زاوية التصويب (كما يحدث للجناحين) يقوم بتمرير الكرة عالية إلى زميله — قد تكون هذه التمريرة ناجحة أحياناً ولكنها تكون خاطئة إذا كان المدافع أطول أو أقوى ويستطيع أن يثب أعلى من الزميل . عندئذ سيستحوذ على الكرة ويقوم بتشتيتها . ولتجنب ذلك يجب أن يقدر اللاعب تماما قدرة زميله على الوثب عاليا وقدرة المدافع ، كذلك يجب أن يضع اللاعب فى اعتباره أيضا طول الخصم وبناءه الجسمانى بالنسبة لزميله —



شكل (١٤٧)

وفى هذه الحالة يستحسن أن تكون التمريرة أرضية . قويه أو فى أرتفاع بين عارضه المرمى والأرض

— قد تكون التمريرة للزميل المراقب من الخصم ناجحة خططياً أحيانا إذا لعبها الزميل مباشرة كتمريرة خاطفة ، ولكن يخطىء اللاعب الذى معه الكرة إذا مرر الكرة بطريقة خاطئة وذلك



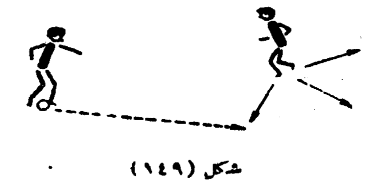
شكل (١٤٨)

بأن يلعبها فى الجانب الذى يقف فيه الخصم وبذلك تصبح الكرة مشتركة والواجب هنا أن تلعب الكرة فى الجانب الآخر بحيث يستطيع الزميل المراقب

أن يحمى الكرة عند استلامها بجسمه كذلك إذا كانت التمريرة ضعيفة فإن الخصم يمكن أن يقطعها وهنا يجب أن تكون التمريرة بالقوة المناسبة بحيث تصل للزميل ولا تقطع .

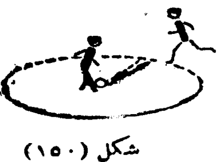
تمرينات على التمرير :

ـ التمرير بين زميلين من المشى ثم الجرى ـ تكون التمريرة قطرية (مائلة) بحيث يجرى بها اللاعب خطوتين ثم يمرر الكرة إلى زميله وهكذا شكل (١٤٩)



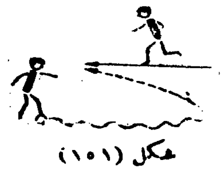
شكل (١٤٩)

ـ يقف لاعب فى مركز دائرة منتصف الملعب ومعه الكرة ـ يجرى باقى اللاعبين حول دائرة ـ يقوم اللاعب بتمرير الكرة إليهم بالترتيب ويقوم كل لاعب باعادتها إليه بعد الجرى بها خطوتين ثم مع التقدم تكون التمريرة مباشرة شكل (١٥٠) .



شكل (١٥٠)

ـ لاعبان يجريان عكس بعضهما مع أحدهما كرة يقوم بتمريرها بميل خلفا للاعب الآخر ـ يمكن أن يؤدى هذا التمرين بوقوف قاطرتين متقابلتين ويلتالى جرى اللاعبين وأداء التمرين شكل (١٥١) .



شكل (١٥١)

— يؤدى التمرين السابق ولكن مع تغيير اللاعب المستقبل للكرة اتجاهه بمرور اللاعب الذى معه الكرة إليه بسرعة .

إرشادات للاعب عند التمرير واستقبال الكرة (توجيهات من المدرب للاعبين) :

١ — مرر على الأرض .

٢ — مرر أمام الزميل بحيث يستطيع أن يسيطر على الكرة أثناء جريه دون توقف.

٣ — لا تظهر نواياك للتمرير .

٤ — حاول سحب الدفاع بعيداً عن زميلك الذى تنوى التمرير إليه .

٥ — أجر لاتخاذ مكان خال أو لشغل جزء هام من الملعب أو لاستغلال ثغرة فى دفاع المنافسين ، واستعد حينئذ لاستقبال الكرة .

٦ — أجر إلى نقطة غير مراقبة لكى يمرر إليك زميلك .

٧ — لا تجر فى الاتجاه الذى ستمرر فيه ، ولا تنظر إليه أو تلف جسمك نحوه بحيث تنبىء خصمك باتجاه تمريرتك .

٨ — لا توقف الكرة قبل التمرير .

٩ — لا تجعل تمريراتك قوية جداً خصوصاً للمسافات القصيرة .

١٠ — لا تمرر بأصابع قدميك .

١١ — لا تمرر لمجرد حب التمرير .

١٢ — لا تمرر مطلقاً إذا لم تجد زميلاك فى مكان تستطيع أن تمرر إليه دون خوف .

١٣ — التمريرات الطويلة كالتمريرة من جناح لآخر أو من دفاع أيمن مثلا إلى جناح أيسر تؤدى بوجه القدم الداخلى .

١٤ ـ التمريرات القصيرة عبارة عن دفع للكرة بباطن القدم .

١٥ ـ التمريرة الخلفية تؤدى بكعب القدم ، وهى مفيدة فى بعض الحالات وإذا قمت بأدائها مرة فيجب أن تسرع للأمام لاستلام تمريرة مرتدة من زميلك .

١٦ ـ حينما تمرر الكرة إلى زميل لك ، أجر للأمام حتى تساعده فى رد التمريرة إليك (خذ وهات ، التمريرة الحائطية) .

الجرى الحر وتغيير المراكز

يلعب الجرى الحر وتغيير المراكز دوراً هاماً فى كرة القدم الحديثة وهى غالباً ما تكون وسيلة خططية لاعبى الهجوم وتستدعى مع القدرة العالية والدقة واتقان المهارات الأساسية أن تكون لدى اللاعب صفه التحمل كبيرة — وعن طريق تغيير الأماكن يمكن التغلب على تغطية دفاع الخصم للمهاجمين . واللاعب الحر يجب أن يجرى دائماً لأخذ الأماكن الشاغرة حتى يسهل عمل زميله الذى معه الكرة فيتمكن هذا من تمرير الكرة إليه بأمان فى المكان المناسب .

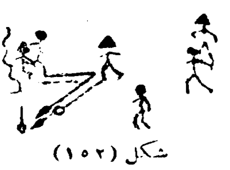
ويجب أن يلاحظ عند التدريب على الجرى الحر وأخذ الأماكن أن يضع اللاعبون فى اعتبارهم ما يأتى :

— يجب على كل لاعب فى الفريق أن يجرى لأخذ مكان مناسب أو يتبادل مركزه مع زميله حتى يخلق أكثر من فرصة للفريق لبناء هجومه . هنا يجب أن يلاحظ المدرب أن كثيراً من المبتدئين يخطئون بوقوفهم فى انتظار التمرير لهم، وأن وقوفهم بدون جرى يجعل محاولة التمرير لهم ضعيفة. وهنا يجب على المدرب أن يعلم اللاعب الآتى :

(ا) التركيز المستمر على الجرى الحر إلى المكان الخالى .

(ب) الجرى نحو الكرة القادمة للاعب (التمريرة) .

(حـ) الجرى مباشرة بعد التمرير وفى هذا يتبع اللاعب القاعدة الآتية « إضرب الكرة جانبية وأجرى للأمام(شكل ١٥٢) .

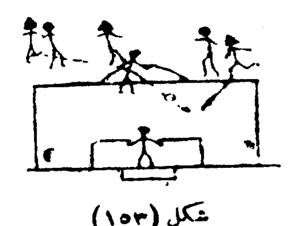


شكل (١٥٢)

— يجب أن يكون جريك وتحركك بهدف . يجب ألا يتمسك اللاعب بمركزه وإنما يعمل دائماً على أن يغير مركزه مع زميله ولكن إذا اقتضى الأمر أن يقوم

اللاعب بالمحاورة بدلا من التمرير خوفا من قطع الكرة خاصة إذا كان الخصمان قريبان من اللاعب ، على أنه يجب أن يعقب ذلك سرعة التمرير للزميل . وفى مثل هذه الحالة يمكن تخطى أكثر من مدافع .

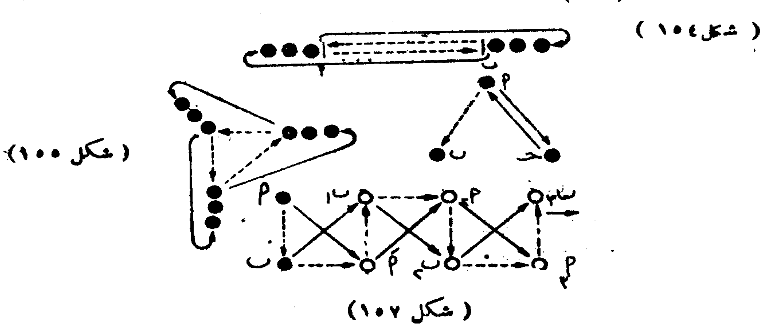
— لكى يمكن ضرب مدافعين معا فإن اللاعب يجرى لأخذ مكان حر خلف الخصمين المدافعين وبينهما بحيث تأتى له التمريرة بينية بين المدافعين . هنا يجب أن يحرص المدرب على تعليم المبتدئين هذا التحرك إذا أن كثيراً من اللاعبين ينتظرون التمريرة من خلف المدافع (شكل ١٥٣) .



شكل (١٥٣)

تمرينات للتعود على الجرى الحر وأخذ الأماكن :

١ — قاطرتين (ا — ب) أمام بعضهما يقوم اللاعب الأول بتمرير الكرة إلى اللاعب الأول (ب) ، ويجرى ليأخذ مكانه خلف القاطرة ويستمر التمرين شكل (١٥٤) .



(شكل ١٠٤)

(شكل ١٠٠)

(شكل ١٠٧)

٢ — ثلاث قاطرات يقوم اللاعب بأخذ مكانه خلف القاطرة التي تمرر إليها الكرة شكل (١٥٥) .

٣ — ثلاث لاعبون (أ ، ب ، حـ) يقوم أ بالتمرير إلى ب ويجرى لتبادل لمركزه مع حـ . يمرر ب الكرة إلى حـ . الذى يجرى لتبادل مع أ وهكذا شكل (١٥٦) .

٤ — التمرير العرضى ثم الأمامى بين لاعبين (أ ، ب) مع الجرى لتغيير مراكز اللاعبين . يلاحظ أن يجرى اللاعب لأخذ مكانه بمجرد تمرير الكرة شكل (١٥٧) .

إرشادات للاعبي الهجوم (توجيهات المدرب للاعبين)

١ — العب كقوة واحدة متحدة لا كأفراد .

٢ — العب فى اتجاه المرمى كلما استطعت ذلك .

٣ — لا توقف الكرة ، العبها مباشرة بمجرد وصولها إليك .

— لا تحاور للخلف .

٥ — احتفظ بالكرة ـ لو اضطررت لذلك ـ للمدة اللازمة لسحب أحد المدافعين ضدك إلى اتجاهك ثم مرر .

٦ — اسحب الدفاع لناحية ومرر للناحية الأخرى .

٧ — اجعل تمريراتك للأمام بالنسبة لزميلك حتى يتمكن من أخذ الكرة وهو مستمر فى جريه .

٨ — احتفظ بالكرة على الأرض (أى فى مستوى منخفض) .

٩ — اجعل الكرة فى وسط الملعب عندما تقترب من المرمى .

١٠ — اجرِ إلى مكان غير مراقب من الدفاع كى تتسلم تمريرة .

١١ - إذا اردت أن ترجع تمريرة إلى زميل لك مرر إليك الكرة ، فاركلها إليه مباشرة . (هات وخذ)

١٢ - لا تمرر وتمرر وتمرر أمام المرمى بل صوب بقوة على الهدف كلما سنحت أى فرصة

١٣ - لائم طريقة لعبك بما يناسب حالة الملعب ووزن الكرة واتجاه وقوة الريح ونواحى القوة والضعف فى الفريق المضاد .

١٤ - غير من خطط لعبك حتى تجعل الدفاع المضاد حائراً دائما فيما تنوى عمله..
هل ستستخدم طريقة التمريرة القصيرة بين الساعدين وقلب الهجوم ؟
أم طريقة التمرير الطويل بين هؤلاء والجناحين ؟ وهل ستمرر أم ستحاول أن تخترق خط الدفاع بنفسك ؟ .

حاول دائماً أن تقوم بشىء عكس ما تظن أن الدفاع الذى أمامك يعتقد أنك ستفعله .

١٥ - « الهجوم أحسن طريقة للدفاع » أظن هذه تستحق التكرار .

١٦ - يستطيع أفراد الهجوم ، حتى ولو كانوا صغاراً ، أن يفوزوا على أى دفاع بالتعاون المحكم أثناء جريهم فى الهجوم .

١٧ - توجه إلى المرمى رأساً .

١٨ - أن تمرر تمريرة جيدة أسهل بكثير من أن تستلم تمريرة رديئة .

١٩ - اتخاذ مكان مناسب لاستلام تمريرة أهم من التمرير نفسه .

٢٠ - عندما تمرر الكرة إلى زميل لك ، لا تقف متفرجاً على ما عساه يفعله

ذلك الزميل بالكرة ، اجر واتخذ مكاناً مناسباً ليرجع إليك فيه التمريرة .

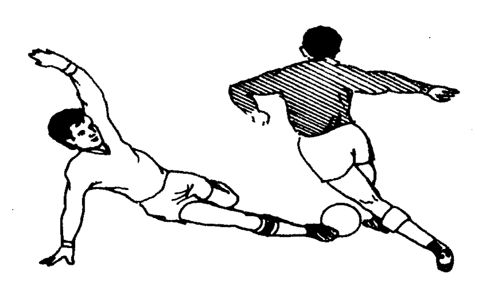
٢١ — المحاورة بالكرة في هذا الاتجاه ثم ذاك قد يظهر مهارتك ويكسبك تصفيقاً ، ولكنه لا يكسبك المباراة .

٢٢ — التمريرة بالجزء الخارجي من القدم ثم الجرى حول المدافع من الناحية الأخرى — تلك التمريرة يصعب جداً على هذا المدافع أن يقطعها .

٢٣ — لا تجر دون غرض ، لأن ذلك سيتعبك فقط وقد تحتاج إلى الجرى لهجوم خاطف ، فتجد أنك متعب .

اللعب الدفاعى

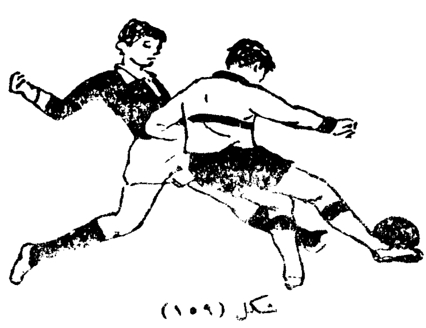
المهاجمة وتشتيت الـكرة



شكل (١٥٨)

المهاجمة تعنى إنقضاض اللاعب المدافع على المنافس بهدف الاستحواذ على الـكرة منه أو تشتيتها . وفى كرة القدم الحديثة أصبح استخلاص الـكرة ليس قاصرا فقط على لاعبى الدفاع بل أنه أصبح ذا أهمية كبرى بالنسبة للاعبى الهجوم. واللعب الحديث يقتضى من اللاعب مهاجمة المنافس بمجرد فقده هو أو فريقه الـكرة بهدف استخلاص الـكرة منه والاستحواذ عليها هو وفريقه ثانية حتى يمكن مهاجمة الفريق المضاد أو على الأقل أفساد هجومه . واستخلاص الـكرة من الخصم يتم فى ثلاث حالات .

(١) قبل أن تصل الـكرة للاعب « قطع الـكرة » .



شكل (١٠٩)

(ب) فى لحظة استلام المنافس للكرة قبل سيطرته عليها شكل (١٥٩).

(ج) بعد استلام الخصم للكرة.

والواضح أنه يفضل أن يتعلم اللاعب أن يقطع الكرة قبل وصولها للمنافس أو يهاجمه فى لحظة استلامه للكرة على أقل تقدير أما مهاجمة المنافس بعد استلامه للكرة فهى أقل الحالات الثلاث نجاحاً . ومن الطبيعى أن مهاجمة الخصم الذى يجرى بالكرة صعبه ولكن يجب على اللاعب أن يتعلم المهاجمة لاستخلاص الكرة مهما كانت مقدرة اللاعب الذى معه الكرة . ومن أهم الصفات البدنية التى يحتاج إليها اللاعب ليجيد استخلاص الكرة هو سرعة الاستجابة ، وكذلك الشجاعة والثقة بالنفس كصفتان نفسيتان . وينجح اللاعب فى المهاجمة لاستخلاص الكرة إذا كان مسبقا فى موقف سليم بالنسبة للمهاجم قبل وصول الكرة إليه .

ويلاحظ المدرب الآتى عند تعليم المهاجمة لاستخلاص الكرة : —

— يحدث أن يقوم اللاعب المضاد بقطع تمريره بين لاعبين مهاجمين هنا يصبح من واجب آخر لاعب من اللاعبين أن يهاجم المدافع الذى استحوذ على الكرة فوراً بدون أى تردد ويقوم الزميل الآخر بتغطيته . ولتجنب هذا الخطأ يجب أن يتدرب اللاعبون على ما يأتى :

(أ) عند التمرير يجب أن يضع اللاعب فى اعتباره موقف الخصم ومقدرته الحركية .

(ب) تلعب الكرة بقوة للزميل المناسب .

(ج) يبقى اللاعب بعد التمريرة لحظة صغيرة ليطمئن إلى ذهاب الكرة لزميله

ثم يجرى أماما لأخذ مكان خالى وذلك لكى يهاجم الخصم فى حالة قطعة للتمريرة أما إذا كان واثقاً من نجاح التمريرة فيجب أن يجرى مباشرة .

ـــ يحدث أثناء هجوم الفريق أن يفقد اللاعب الزميل الكرة ويستحوذ عليها لاعبا منافساً ويبقى الزميل الذى فقد الكرة بدون أن يهاجم اللاعب الذى استحوذ على الكرة والذى يجرى بالكرة . هنا يسرع زميل اللاعب الأول فى مهاجمه المنافس ، وهذا خطأ يقع فيه كثير من الناشئين فانهم يكونون معرضين فى هذه الحالة أن يستجيبوا بسهولة للخداع الذى يقوم به الخصم ، والتصرف السليم فى مثل هذا الموقف هو المراقبة اللصيقة الحذرة للخصم ثم مهاجمته فى اللحظة المناسبة مع ملاحظة مقدرة اللاعب الخصم على المحاورة والخداع .

ـــ أن المهاجمة السريعة فى التوقيت السليم تجعل الخصم يتصرف فى الكرة بدون الدقة والتحكم المطلوبة نظراً لضيق المساحة التى يلعب فيها الكرة بسبب ضغط اللاعب المهاجم أو بسبب سرعة تصرفه فى الكرة خوفا من فقدانه للكرة . ولكن يجب أن يلاحظ اللاعب المدافع عدم مهاجمة اللاعب المنافس الحاصل على الكرة باندفاع وبدون روية ، ولكن يجب أن يضع فى اعتباره مقدره اللاعب الخصم وخصائص لعبة حتى يمكن مهاجمته بطريقة سليمة وبعد تفكير سليم سريع . ويجب هنا أن يعلم المدرب اللاعب المدافع كيف يهاجم الخصم لاستخلاص الكرة ولا يلعب على رجله لعرقلته . كذلك يجب أن يستخدم المدافع جسمه عند استخلاص الكرة وذلك باستخدام الكتف القانونى فى إبعاد الخصم عن الكرة شكل (١٦٠ ، ١٦١) .



شكل (١٦٠ ، ١٦١)

يجب أن يعلم المدرب اللاعب المدافع أن يبعد خصمه عن هدف فريقه بأن يجعله يتحرك للجانب وأن يضع جسمه دائماً بين الكرة وهدف فريقه وكذلك يجبره على أن يمرر الكرة للجانب — وفى مثل هذه الحالة يعمل المدافع على أن يضع اللاعب المهاجم فى الموقف الذى لا يجعله يلعب الكرة مستريحاً أو يتخذ موقفا خطيراً على مرمى اللاعب كان يدفعه للعب بجانب خط الملعب الجانبى .

قواعد تعليم المهاجمة التى يجب على المدرب أن يجعل لاعبيه يصلون إلى أدائها آليا :

— هاجم المنافس بمجرد فقدك الكرة قبل أن يسيطر عليها وهاجم بقوة .

— أجر لقطع الكرة قبل أن تصل للمنافس .

— أن مهاجمة الخصم فى نصف ملعبه يجعله غير مطمئن فى لعبها ويجعل فريقك يستحوذ على الكرة ثانية ويعاود الهجوم .

— أن المهاجمة السريعة فى الوقت الصحيح تضطر الخصم إلى لعب الكرة بدون تحكم فيها وتجعل تمريرته غير دقيقة بسبب عدم وجود الوقت ولا المساحة من الأرض المناسبة للعب الكرة باتقان .

— إذا لم تستطيع تشتيت أو الاستحواذ على الكرة من المنافس ، يكون واجبك حينئذ أن تجعله يلعب الكرة فى اتجاه جانب الملعب وليس نحو هدفك حتى يأتى زميل لتغطيتك .

— إذا كان الخصم مسيطرا على الكرة فاقترب منه باحتراس وانتظر اللحظة التى يدفع فيها الكرة للامام قليلا العب على الكرة بسرعة ، إذ أن هذه اللحظة هى التى لا يكون للمنافس سيطرة على الكرة — احترس من خداع اللاعب وفى نفس الوقت يمكنك خداع الخصم بالتظاهر بمهاجمته وفى اللحظة التى يلمس فيها الكرة العب على الكرة مباشرة .

— إذا كان المنافس ضعيف على السيطرة على الكرة فهاجمه دائماً و باستمرار فإن ذلك سيضعف من معنوياته .

— وأخيراً يجب أن تكون عندك الثقة والعزيمة عند المهاجمة . ولا يفقد المدافع الثقة بنفسه بمجرد مرور المنافس منه بل عليه معاودة لمحاولة تشتيت الكرة أو الاستحواذ عليها مرات ومرات ولا تعطى فرصه للمنافس أن يلعب مستريحاً . أن المثابرة وروح الكفاح والعزيمة صفات هامة للاعب المدافع لا يجب أن يتخلى عنها ويجب على المدرب أن يقويها فى جميع لاعبيه .

— عند تشتيت الكرة يجب أن يركز المدافع عينيه على الكرة وليس على جسم اللاعب المهاجم حتى لا يقوم المهاجم بخداع المدافع بحركات جذعه أو رجليه .

تمرينات للتدريب على تشتيت الكرة :

١ — يقوم لاعب بالجرى بالكرة ويحاول لاعب أخر استخلاص الكرة منه أو تشتيتها من أمامه — يتبادل اللاعبان اللعب بالكرة والمهاجمة .

٢ — يقف لاعبا (ا) معه كرة أمام لاعب زميل له (ب) بينما يقف مدافع (حـ) خلف هذا الزميل . يرمى « ا » الكرة بيديه عاليا ليحاول «ب» ضربها بالرأس إلا أن « حـ » يحاول دائماً ضرب الكرة برأسه من أمام «ب» .

٣ — التمرين السابق إلا أن الكرة تمرر أرضيه بين (ا ، ب) ويحاول (حـ) قطعهـا .

٤ — يقف لاعبان (ا ، ب) فى دائرة نصف الملعب أو داخل مساحة محدودة الكرة مع « ا » يحاور بها ويحاول « ب » استخلاص الكرة من

« ا » أو تشتيتها خارج الدائرة — يلعب « ا » المهاجم لمدة دقيقة ويحسب عدد المرات التى استخلص فيها « ب » الكرة منه أو اخراجها خارج الدائرة ثم يستبدل اللاعبان مركزيهما — يفوز اللاعب الذى استخلص الكرة عدداً أكبر من المرات .

٥ — التمرين السابق ولكن اللعب يكون على مرمى اتساعه مترا يبدل اللاعبان مركزيهما بعد كل هدف يسجل .

أخذ المراكز الدفاعية وموقف اللاعب المدافع

من المؤكد أن مواقف كرة القدم متغيرة ومتنوعة أثناء المباراه ، ويقتضى التصرف السليم للاعب خلال اللعب أن يبدأ من موقف مناسب يأخذه اللاعب قبل تحركه . ومن هذا المنطلق فعلى المدرب أن يعلم اللاعب أن أخذ المركز المناسب هو القاعدة الأساسية للتصرف الناجح . وأخذ الأماكن هو أساس نجاح تبادل المراكز والجرى الحر فى الهجوم أو التغطية وتشتيت الكرة عند الدفاع . وأخذ المراكز الصحيحة يستدعى كثيراً من الانتباه والتفكير السليم بالاضافة إلى فهم قانون اللعب .

ويجب أن يوجه المدرب نظر اللاعبين عند التدريب على أخذ الأماكن إلى النقاط الآتية

— يجب على اللاعب أن يختار لنفسه المكان المناسب فى كل لحظة من لحظات المباراه حتى يمكنه أن يصل إلى الكرة ولعبها أو أن يتصرف بطريقة سليمة فى الوقت المناسب لمهاجمة الخصم .

— يجب أن يأخذ اللاعب مكانا بحيث يكون بين الخصم ومرمى فريقه .

— يجب أن يلاحظ اللاعب عند أخذه المركز ليس فقط مكان الخصم ولكن أيضاً موقف زميله .

— بعد الكرة عن هدف الفريق ، وسرعة الخصم والمقدرة الفنية للاعب نفسه تحدد بعد المركز الذى يتخذه اللاعب من الخصم .

نماذج لتمرينات للتدريب علي اخذ المراكز الدفاعية :

١ — التدريب على أخذ المراكز الدفاعية فى أزواج «أ ، ب» ضد «حـ ، د» يحاول كل زوج اللعب معا والتصويب نحو مرمى صغير أو كرة طبية أو صولجان

بينما يحاول الزوج الآخر الدفاع . يحاول الدفاع دائماً أخذ المكان المناسب للدفاع عن المرمى . يبدل الأزواج اللعب بعد كل محاولة أو إذا شاء المدرب بعد ٣ محاولة ناجحة فى تسجيل هدف .

٢ ـ ثلاثة مهاجمين ضد ثلاث مدافعين داخل منطقة الجزاء ـ يحاول الفريق المهاجم أن يسجل أهدافاً وفى نفس الوقت يحاول الدفاع أخذ المراكز الدفاعية المناسبة لمنع الفريق المهاجم من تسجيل هدف ، فى حالة فشل المهاجمين من تسجيل هدف يبدل الفريقين مكانهما .

٣ ـ ثلاث مهاجمين يلعبون ضد لاعبان دفاع ـ يحاول لاعب الدفاع لمس الكرة وفى حالة نجاحه يبدل مكانه مع المهاجم الذى لمس الكرة آخر مرة .

التغطية ومراقبة الخصم

إن التغطية هى الأساس فى الدفاع ، وهناك القاعدة المتداولة فى أنه يجب على كل لاعب أن يراقب المنافس الخاص به. وأخذ المواقف الدفاعية الصحيحة هو أساس التغطية الناجحة . وبمجرد استحواذ اللاعب المنافس على الكرة يصبح من واجب كل لاعب فى الفريق أن يقوم بمراقبة لاعبى الفريق المضاد . وعلى المدرب أن يعلم اللاعبين طريقتى دفاع رجل لرجل ودفاع المنطقة . وتغطية رجل لرجل تعنى أن يقوم اللاعب بمراقبة أقرب لاعب منافس له . شكل (١٦٢) والدفاع المؤثر هو الذى يكون خليطاً مركباً بين تغطية رجل لرجل وتغطية المنطقة أو أن يقوم الفريق بتبادل لعب التغطية من رجل لرجل إلى تغطية المنطقة وبالعكس — ومن الطبيعى أن رجل لرجل تأتى بمجرد فقد الفريق للكرة . فيقوم كل لاعب بتغطية ومراقبة اللاعب المنافس القريب منه — أما دفاع المنطقة فيكون عند ما يكون عدد المهاجمين أكثر من عدد المدافعين .



شكل (١٦٢)

ملاحظات عند التدريب على التغطية :

هذه الملاحظات يجب أن يراعيها المدرب ، ويدرب اللاعبين على الأداء الصحيح لها .

— يجب أن يغطى المدافع بحيث يكون دائماً بين الكرة أو الخصم ومرماه . ومن الأخطاء القاتلة التى يمكن أن تسبب هدفاً أن يكون هناك مهاجماً غير مغطى بلاعب مدافع بينه وبين المرمى ، ولتجنب ذلك يجب أن يراقب كل لاعب أقرب منافس له . ويتبع ذلك أن يحاول المدافع توقع تحرك المنافس وأن يدرك بسهولة الموقف السليم الذى يجب أن يتخذه للتغطية السليمة .

– يقوم المدافع بتحريك جذعه أو رجله وبمجرد استجابة المنافس لهذه الخدعة ولمسه الكرة يقوم المدافع بمهاجمة المنافس واللعب على الكرة .

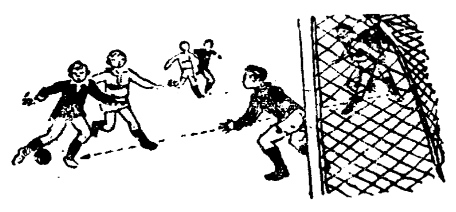
– يجب على اللاعب المدافع أن يسرع فى إخراج الكرة من منطقة الجزاء بمجرد استحواذه على الكرة . ومن الخطأ أن يحاور المدافع أو يجرى بالكرة داخل منطقة الجزاء أو حتى يبطىء فى التمرير لزميله . لذلك يجب على المدرب أن يعلم اللاعب أنه بمجرد استحواذه على الكرة أن يلاحظ بسرعة موقف اللعب بأكمله وأن يسرع بلعب الكرة لأحد زملائه غير المراقب من منافس، وفى حالة عدم إمكان ذلك فعليه أن يشتت الكرة خارج الملعب .

– إذا مر منافس من زميل المدافع أو تخطاه فعلى المدافع الجرى من أقصر طريق لحماية المرمى وتغطية المنافس .

إرشادات لاعبي الدفاع (توجيهات من المدرب)

- عندمهاجمتك لمنافس معه الكرة اجعل نظرك على الكرة وغرضك إما اصطياد الكرة أو إجبار المنافس أن يمرر بسرعة .
- حاول دائماً أن تجعل من معه الكرة يتحرك إلى الخارج أو تجعله يمرر إلى الخارج أى بعيداً عن وسط الملعب .
- ضع نصب عينيك أن يكون عدد أفرادك أكثر من عدد أفراد المهاجمين فى المنطقة التى بها الكرة .
- يجب ألا تعطى الفرصة للمنافسين أن يهاجموك ومعك الكرة . تخلص منها بسرعة أو بمجرد سحب رجل منهم ناحيتك .
- لاتمرر إلى حارس المرمى إذا كانت الأرض مبللة بشكل كبير .
- لاتحجب الكرة عن نظر حارس مرماك ـ أعطه فرصة جيدة لرؤية اللعب .
- التعاون لا يقتصر على أفراد الهجوم فقط ، بل هو يكاد يكون ألزم للدفاع .
- فى نصف الأرض الخاص بك ، اجعل الكرة بعيدة عن قلب الملعب ، ولكن لا تركل الكرة خارج الملعب لمجرد ضياع الوقت .
- فى نصف الملعب الخارجى الخاص بالفريق المضاد ، مرر الكرة إلى الساعدين أكثر من الجناحين ـ ذلك لأن أحسن الطرق إلى المرمى هو أقصرها .
- عدل من لعبك لتقابل خطة منافسك ، والتشاور إذا لم يكن قبل المباراة ، فعلى الأقل هو واجب أثناء فترة الراحة بين الشوطين .
- إذا استطعت سحب أحد أفراد الدفاع المضاد من مراقبة أفراد هجومك ، فإنك بذلك تكون قد عملت على جعل مهاجميك أكثر من المدافعين بواحد وكثيراً ما ينتج عن ذلك إصابة مرماهم .

موقف حارس المرمى أثناء المباراة



شكل (١٦٣)

مما لاشك فيه أن اختيار حارس المرمى عملية هامة وشاقة بالنسبة للمدرب . فحارس المرمى ليس لاعباً عادياً فى الفريق فهو لاعب لابد وأن يتصف بصفات بدنية وإرادية ممتازة ، فبجانب السرعة والقدره على الوثب عاليا وسرعة التلبية والرشاقة والقوة فهو لابد وأن يكون شجاعا يثق فى نفسه مدركا لمسئوليات مركزه حسن التفكير والتصرف السليم . يضاف إلى ذلك مهارة فنية عالية ومقدرة خططية ممتازة تظهر فى مواقف اللعب المختلفة . وحارس المرمى يعلم تماما أنه آخر لاعب فى دفاع فريقه وأن أى خطأ قد يتسبب فى إصابة مرماه بهدف ، كذلك فكثيرا من الهجمات الناجحة على مرمى الخصم تبدأ منه إذا أحسن التصرف فى التمرير السليم لزملائه .

وهذه بعض الإرشادات للمدرب عند تدريب حراس المرمى :

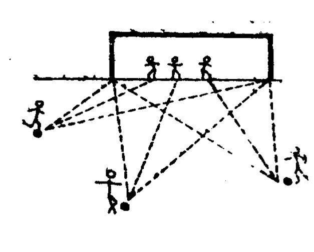
- يجب أن يدرك حارس المرمى أن واجباته فى كرة القدم الحديثة لا تقتصر فقط على الدفاع عن مرماه ، ولكن هو أيضا اللاعب الأول الذى تبدأ الهجمة على الفريق المنافس من عنده وذلك بسرعة تصرفه فى لعب الكرة لزملائه سواء برمية الكرة باليد أو بركلة المرمى ، وأن تأخير لعبة يضيع فرصة فريقه فى بناء هجمة مرتدة سريعة على الفريق المنافس قبل أن ينظم دفاعه .

- إن حارس المرمى يستطيع أن يؤدى هذين الواجبين بطريقة ناجحة إذا ركز انتباهه طوال المباراة على تحرك ومواقف زملائه والمنافسين وأن يتابع ذلك باستمرار .

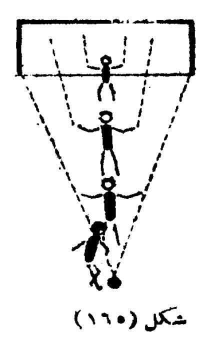
- أن يحاول حارس المرمى دائماً عند الدفاع أن يأخذ المكان المناسب لصد تصويبات الفريق المنافس على مرماه — وعلى ذلك فإنه يجب أن يلاحظ أكبر مساحة من الملعب حول المرمى وأن يدافع عن كل كرة داخل منطقته .

- يلاحظ المدرب أن بعض حراس المرمى يصعب من المواقف السهلة . وكذلك فهناك حراس مرمى يضعون دائما فى اعتبارهم أن الأمان فى الدفاع عن المرمى يأتى أولا ، فهم يثبون عالياً لمسك الكرات العالية ، ودائما يكونون فى المكان المناسب المطلوب بالنسبة لمرماهم ومكان المنافس — وهذا الفرق بين النوعين يجب أن يلاحظه المدرب وأن يعلم حارس المرمى سرعة الأداء المهارى والخططى — بعد ذلك ينشأ هذا السؤال الهام . أين يقف حارس بالنسبة المواقف المختلفة من المباراة ؟ وللاجابة على هذا السؤال يجب على المدرب أن يعلم اللاعب ما يأتى :

(ا) أن هناك زاوية مكونة بين قائمى المرمى والكرة رأسها الكرة . وأن موقف حارس المرمى السليم يكون على الخط الوهمى المنصف لهذه الزاوية ، وهى نقطة تقابل هذا الخط مع خط المرمى شكل (١٦٤) . وقوف حارس المرمى فوق هذه النقطة يجعله يستطيع بحركة قليلة الدفاع عن المرمى بأكمله .



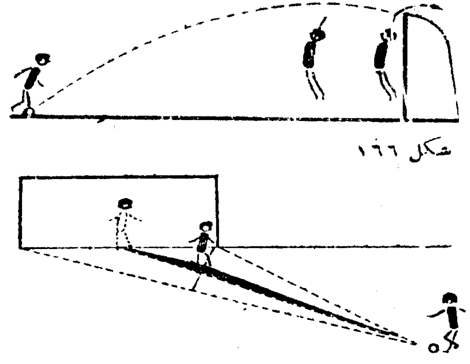
شكل (١٦٤)



شكل (١٦٥)

- في حالة انفراد مهاجم بحارس المرمى من نقطة أمام المرمى ، يصبح من واجب حارس المرمى التقدم أماما في اتجاه المهاجم حتى يضيق من الزاوية التي يمكن أن يوجه إليها المهاجم الكرة من خارج جسم حارس المرمى .. ويلاحظ حارس المرمى بدقة أثناء تقدمه أماما تحرك المهاجم حتى لا يخدع شكل (١٦٥) .

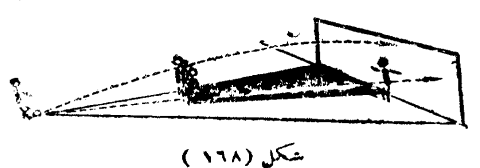
- في حالة احتمال التصويب العالي من الأمامي يتحرك حارس المرمى أماما مسافة من ٣٠ - ٥٠ سم فقط حتى يمكنه الدفاع عن المرمى .. أما إذا تقدم اللاعب أكثر من ذلك فإن الكرة يمكن أن تسقط من خلفه في المرمى ولا يستطيع أن يصل إليها أثناء سيرها في الهواء شكل (١٦٦) .



شكل ١٦٦

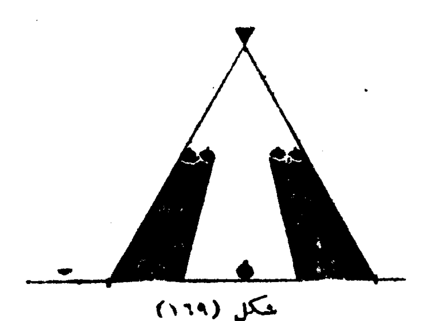
شكل (١٦٧)

- في حالة ما يكون المهاجم قادما من الجانب فإن حارس المرمى يقف على الخط المنصف للزاوية كما ذكرنا قريبا من القائم القريب من المهاجم وبذلك يكون قد أغلق هذه الزاوية تقريبا وفي نفس الوقت يكون مستعداً للدفاع عن الكرة العالية أو الأرضية المتجهة للجهة الأخرى من المرمى بالجري جانبا أو الوثب عاليا أو الارتماء أرضا لصد الكرة شكل (١٦٧) .



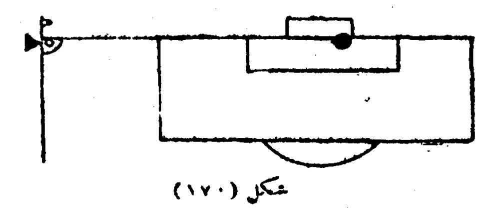
شكل (١٦٨)

- وعند أخذ الضربات الحرة ضد فريقه ، يقوم أفراد فريقه بعمل حائط دفاع أمام المهاجم ويقوم حارس المرمى بتوجيه أفراد الحائط بحيث تغطى الزاوية القريبة ويقوم حارس المرمى بالوقوف فى الزاوية الضيقة بصد الكرة الأرضية أو الكرة العالية من فوق الحائط شكل (١٦٨) . أما إذا كانت الرمية الحرة من الأمام فإن الحائط ينقسم إلى قسمين : تغلق الزاويتين ويقف حارس المرمى فى المنتصف لصد الكرة العالية الجانبية شكل (١٦٩) .



شكل (١٦٩)

- فى حالة الركلة الركنية يقف حارس المرمى بجانب القائم الخلفى « البعيد عن الركن الذى سيركل منه الكرة » وبعيداً قليلا عن خط المرمى وبذلك يمكنه الرؤية الحسنة والمقدرة على الحركة السريعة فى أى اتجاه للدفاع عن المرمى شكل (١٧٠) .



شكل (١٧٠)

القواعـــــد الخططية

القواعد الخططية هى الضمان لتنفيذ الخطط بنجاح مع مقدرة الفريق على الانتشار والاختراق . ويجب أن يضع مدرب الناشئين فى اعتباره عند التدريب على المهارات الأساسية أو خطط اللعب أن يطبق اللاعبون هذه القواعد حتى تصبح آلية فى فى تصرفاتهم فى اللعب ـ وسأذكر هنا القواعد العامة للناشئين بدون تفصيل وهى مشروحة فى كتاب الأسس العلمية فى تدريب كرة القدم(١) . وهذه القواعد يعلمها المدرب للاعبين الناشئين كالآتى :

١ — انظر حولك لملاحظة موقف زملائك ومنافسيك ثم

٢ — أجر إلى الكرة القادمة إليك ولا تنتظرها ثم

٣ — مرر الكرة مباشرة للزميل المناسب ثم

٤ — اجر بعد لعبك الكرة لأخذ مكان مناسب

٥ — أجر باستمرار وأنت بدون كرة لأخذ مكان مناسب ـ وأحسن مكان هو الذى يكون بين مدافعين وخلفهما ليمرر لك الزميل تمريرة بينية ـ وعلى ذلك فلا يجب أن يقف اللاعب خلف مدافع إطلاقاً .

٦ — الكفاح على الكرة ـ لابد وأن يهاجم الناشىء المنافس القريب منه للستحوذ على الكرة ولا يجعله يلعب الكرة باطمئنان وبراحته .

ولتأكيد ذلك وإجبار الناشئين على تعلم هذه القواعد حتى تصبح آلية ، يقوم المدرب بإيقاف اللعب أثناء التمرين لتنبيه اللاعب إلى خطئه القواعدى وبالتكرار المستمر يتعود الناشىء على تنفيذ هذه القواعد .

---

(١) المؤلف ـ الناشر دار الفكر العربى

سرعة اللعب فى الملعب

ومن أهم واجبات المدرب أن يجعل لاعبيه يكتسبون بعض الخبرات الخططية ، فهو يعرفهم على بعض التحركات (الخطط الجماعية) . والخطة التى ينجح اللاعبون فى أدائها يجعلهم يكررونها حتى تصبح آلية التنفيذ . مثلا لعبة التمريرة الحائطية بين لاعبين معينين فإنها تكرر بينهما حتى تصبح آلية وتنفذ بدون تفكير أثناء المباراة . وتكرار أداء الخطة يجعل اللاعب يدرك مقدار مهارة وسرعة كل زميل بحيث يراعى ذلك عند التمرير أو فتح الثغرات . ومن المهم أن يضع الفريق فى اعتباره النقاط الآتية أثناء اللعب : بنظره نجد أن ملعب الكرة مقسم إلى ثلاث مناطق . هى منطقة مرمى اللاعب ويكون الأهم هو إبعاد الخطر عن المرمى بأسرع ما يمكن ، ولا يعنى هذا أن يقوم الدفاع بتشتيت الكرة بأى أسلوب ، ولكن لابد وأن يعمل اللاعب المدافع على الاستحواذ على الكرة من المنافس بقوة أو قطعها أمامه وتمريرها بسرعة ، ولكن بدقة ولمسافة معقولة للزميل الموجود فى منتصف الملعب . وقد يحدث أن توجد بعض المواقف التى تستدعى من المدافع أن تكون تمريرته قصيرة ، ولكن كمبدأ عام يجب أن تكون التمريرات فى منطقة الجزاء طويلة أو إذ اقتضى الأمر تكون التمريرات عالية لإبعاد الكرة نهائياً خارج المنطقة .

أما فى منتصف الملعب فإنه يجب على اللاعبين أن تكون تمريراتهم فى منتهى الدقة وأن يعمل لاعبو الوسط فى بناء الهجمات وفتح الثغرات فى دفاع المنافس عن طريق هذه التمريرات الدقيقة خاصة التمريرات البينية الذكية . كذلك فمن المهم أن يجيد اللاعبون فى هذه المنطقة الجرى الحر لأخذ الأماكن المناسبة .

وعندما يصل الفريق إلى المنطقة الأخيرة أمام مرمى الخصم ، فإنه لابد وأن يزيد من سرعة اللعب عن طريق سرعة التحرك لأخذ الأماكن وسرعة [illegible]

المحورية حتى لا تقطع الكرة ثم التصويب بقوة فى كل فرصة متاحة لهم وعدم إضاعتها بالتردد .

ويجب أن يعلم المدرب لاعبيه أن يستغلوا عرض الملعب فى فتح اللعب خاصة عندما يتشكل الدفاع أمام المرمى ، وكذلك أن يتعلموا كيف يلعبون بعمق لاكتساب الأرض ولتهديد مرمى الخصم . وعنداستلام لاعب الكرة لابد وأن يأخذ زملائه أماكن مناسبة ، وكلما كان عددهم أكثر كلما كانت فرصة اللاعب أكثر فى نجاح الهجوم والتصرف السليم .

علاقة اللياقة البدنية بكرة القدم الحديثة

كرة القدم الحديثة تستدعى أن يقوم اللاعب بالتحرك طوال وقت المباراة . واللاعب الذى تستنفد قواه خلال المباراة يصبح عالة على فريقه . وسرعة اللعب هى سمة كرة القدم الحديثة . لذلك أصبح من الضرورى أن يتصف لاعب الكرة بالسرعة . من هذا المنطلق أصبح أول شرط يجب أن يضعه مدربو الأشبال عند اختيار اللاعبين الناشئين أن يكون اللاعب سريعا أولا ثم تأتى بعد ذلك مهاراته . فالمهارة يمكن أن يكتسبها اللاعب بالتمرين أما السرعة فهو يولد بها ولا يمكن إلا أن تحسن فقط . لذلك فنصيحتى للمدربين أن يختاروا من بين المئات الذين يتقدمون إليهم صيفا للانضمام لمدارس الأشبال أن يختاروا أولا اللاعبون ذوى السرعة العالية ثم بعد ذلك يختارون من هؤلاء من يمتازون بإجادة المهارات الأساسية . إن اللاعب البطىء الآن لا وجود له فى كرة القدم الحديثة ، وإذا لم يراعى ذلك المدرب أصبح فريقه لايمكنه أن يجارى الفرق الأخرى ويكون معرضاً دائماً للهزيمة .

وأهم الصفات التى يجب أن يطورها المدرب فى لاعبيه هى السرعة . التحمل . القوة . الرشاقة . المرونة .

ومن الطبيعى أن هذه الصفات مرتبطة ببعضها البعض . فالمدرب لكى يحسن من سرعة اللاعب لابد وأن يعطى تمرينات قوة لمجموعة العضلات التى تعمل فى الجرى والوثب عاليا . كما أن التحمل يصل إليه اللاعب بتكرار تمرينات السرعة . والسرعة والرشاقة مرتبطتان ببعضهما وتؤثر كل منها فى الأخرى — ولابد أن يلاحظ المدرب أن تدريب اللياقة يكون فى أول فترة الإعداد بدون كرة ثم يلى ذلك طريقة التدريب على المهارات مرتبطة بتطوير اللياقة البدنية للاعب[1] . وفى نهاية فترة الإعداد وخلال موسم المباريات فإن التدريب على اللياقة البدنية مرتبط بالتدريب على المهارات والخطط أى أن التمرين الواحد يعمل على تطوير الصفات البدنية وفى نفس الوقت

---

(١) حنفى محمود مختار « الأسس العلمية فى تدريب كرة القدم » الناشر دار الفكر العربى .

هو تدريب على المهارات والخطط وهى تعطى فى الفترة الأساسية من وحدة التدريب اليومية .

ويجب أن يدرك المدرب أن لاعب الكرة الحديثة هو الذى يستطيع أن يسيطر بدقة على الكرة بسرعة وأن يتحمل ذلك طوال زمن المباراة :

نماذج لبعض تمرينات السرعة بدون كرة وبالكرة :

- العدو لمسافة ٢٠م. راحة . ثم ٣٠م. راحة ثم ٥٠م. يقوم المدرب بعمل منافسة بين اللاعبين لمعرفة أسرع لاعب . يكرر هذا التمرين ثلاث مرات فى كل وحدة تدريب . ومع التقدم بالتمرين يزداد عدد مرات التكرار حتى تصل إلى عشر مرات .
- يكرر التمرين السابق مع محاولة اكتساب اللاعب لأقصى سرعة خلال الخمسة أمتار الأولى .
- يكرر التمرين السابق من أوضاع البداية الآتية : انبطاح . رقود على الظهر . جثو . نصف جثو . جلوس طولا مواجهة أو الظهر خلفا .
- التمرين السابق مع محاولة عمل خداعات بالجذع ثم بالرجل والجذع .
- الجرى بالكرة من فوق خط المرمى حتى خط المرمى الآخر - تكرر من ٣ - ٥ مرات - يلاحظ المدرب واللاعب أن تكون سرعة الجرى فوق المتوسطة .
- يكرر التمرين السابق مع زيادة السرعة تدريجيا حتى يصل اللاعب إلى أقصى سرعته . تكون المسافة من خط المرمى حتى خط منتصف الملعب ثم الجرى البطىء ثم المتوسط بالكرة حتى نهاية الملعب ثم يكرر التمرين من الجهة الأخرى .
- الجرى البطىء بالكرة من فوق خط المرمى حتى منتصف الملعب ثم الجرى بأقصى سرعة حتى خط منطقة الجزاء ثم التصويب نحو المرمى يكرر التمرين من الجهة الأخرى . يكرر من ٥ - ١٠ مرات مع فترات راحة بينية مناسبة .
- التتابع المكوكى : لاعبان يقفان أمام لاعبان آخران والمسافة بينهما من ٢٥ - ٥٠م يجرى اللاعبون بدون كرة أولا خمس مرات ثم بالكرة خمس مرات أخرى .

- الجرى الجانبي يميناً ثم يساراً بدون كرة ثم بالكرة .
- الجرى حول الملعب مرتين مع التدرج فى زيادة السرعة العظمى لمسافة من ١٠ - ١٥ متراً - مع التقدم تزداد عدد مسافة الجرى .
- اختبار السرعة الأسبوعى لمسافة ٥٠ متراً .
- اختبار تحمل السرعة للمسافة التى يقطعها اللاعب فى ١٥ ثانية .
- تمرينات الوثب عاليا بالقدمين معا ثم بكل قدم على حدة .

تمرينات الرشاقة والمرونة (بدون كرة) :

إن صفة الرشاقة مهمة لكل الرياضيين ، ولكن للاعب الكرة لها أهمية خاصة لا يمكن إغفالها . فالرشاقة تعنى هنا التوافق الجيد بين الرأس والجذع والذراعين والرجلين أثناء أداء لاعب الكرة للحركة .

والرشاقة هنا أيضا تعنى قدرة اللاعب المنافس بحركات جسمه أو رجليه ، ومن الطبيعى أن تتوقف رشاقة اللاعب على مرونة منها حمل جسم اللاعب خاصة مفاصل الرجلين والجذع . وحتى يمكن أن يكتسب اللاعب هذه الصفة البدنية الهامة يجب أن يعطى التمرينات البدنية الخاصة بالرشاقة والمرونة فى كل وحدة تدريب يومية .

وأثناء المباراة يحدث أن تقضى الموقف بحث خط مباشر أو أكثر أن يقوم اللاعب بأداء المهارة بطريقة سليمة حتى لا يفقد الكرة ، ويقتضى هذا أن يحتفظ بتوازنه أثناء الأداء ، وهذا لا يتأتى إطلاقاً إلا إذا كان اللاعب رشيقاً فعلا .

ومن هذا فإن التدريب على تطوير صفة الرشاقة يكون بتمرينات بالكرة وبدونها .

نماذج لبعض تمرينات الرشاقة والمرونة « بدون كرة »

١ — مرجحة الرجل من مفصل الفخذ أماما وخلفا أعلى ما يمكن .



(شكل ١٧١ ، ١٧٢)

٢ — مرجحة الرجل جانبا عاليا فوق كرسى

منخفض مع التدرج فى الارتفاع به .

٣ — وقوف فتحا ـ دوران الحوض مع ثبات الجذع .

شكل (١٧٣)



شكل (١٧٤)

٤ — وقوف فتحا ـ تبادل ثنى الركبتين من الارتداء .



شكل (١٧٥)

٥ — وقوف ـ فتح القدمين تدريجيا لأقصى مسافة ممكنه .



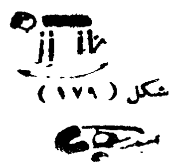
شكل (١٧٦)

٦ — وقوف فتحا . الذراعان جانبا ـ ثنى الجذع أماما أسفل ومع تبادل لف الجذع جاباللمس القدم باليد المضادة .



شكل (١٧٨)

٧ — وقوف فتحا ـ ثنى الجذع أماما أسفل لمس الأرض ثم الوقوف وثنى الجذع خلفا لمس الكعب F باليدين .



شكل (١٧٩)

شكل(١٨٠)

٨ — جثو أفقى ـ لف الجذع جانبا مع لف الذراع .

٩ — رقود ـ رفع الرجلين عاليا خلفا للمس الأرض من خلف الرأس .



شكل (١٨٢)

١٠ — جلوس على أربع ـ الوثب عاليا أقصى ما يمكن مع الدوران فى الهواء نصف دورة للعودة لوضع الجلوس على أربع ـ مع التقدم بهذا التمرين تصبح الدورة كاملة .

١١ — وقوف ـ الذراعان أماما ـ انثناء الركبتين ـ تبادل من الركبتين أماما

١٢ — جثو ـ مسك الكعبين باليدين ـ ثنى الجذع خلفا أقصى ما يمكن .

١٣ — جلوس طولا فتحا ـ جلوس الحواجز تبادل لمس مشط القدم باليد المضادة مع الارتداد .

شكل (١٨٢)

كم يلزم الناشىء من الوقت للتمرين :

هذا السؤال قد يحير كثير من المدربين الشبان ، ولكن التجربة أثبتت أن الناشىء يستطيع أن يتدرب يوميا ، ولما كان هذا ممكنا فى فصل الصيف أثناء الاجازات وغير ممكن أثنا الدراسة فإن التدريب مرتين أو ثلاث يكون كافيا مع ملاحظة أن المدرب يعطى الحمل المناسب من حيث الحجم والشدة . وقبل بدء المباراه لابد وأن يضع المدرب فى اعتباره أن يقوم فريقه بالتسخين بالكرة لمدة خمسة عشرة دقيقة ، وكثيراً من المدربين لايهتمون بذلك ، ولكن سيدهش هؤلاء المدربون عندما يجربون ذلك فيجعلون لاعبيهم يتدربون قبل المباراة ، إذ سيجدون مهارة لاعبيهم قد ازدادت أثناء المباراة . وهذه خطة مقترحة للتدفئة قبل المباراة .

تنقسم هذه الفترة إلى جزئين :

الجزء الأول : ١٠ دقائق مجموعة (١) تتكون من لاعبى رأس الحربة يتدربون على الجرى بالكرة ثم التصويب على المرمى ـ يقوم حارس المرمى بالصد والتمرير الدقيق باليد للرأس الحربة . مجموعة (٢ و ٣) تتكون من ثلاثة الظهير والدفاع والجناح يقومون بالتمرير الأرضى بينهم وهم يتقدمون نحو المرمى ، كذلك يقومون بالتمريرات البينية. مجموعة (٤) ظهرى الوسط يتدربون على التمريرات الطويلة بأنواعها الأرضية والعالية مع اللعب المباشر والتمرير بدقة للزميل .

الجزء الثانى : مدة ٥ دقائق مجموعة (١) يقوم رأس الحربة ولاعب خط الوسط بالتدريب على التمرير بينهم وهم يتقدمون نحو المرمى ثم العودة

ثانية — تغيير سرعة التمرير والجرى باستمرار . مجموعة (٢) تتكون من لاعبى خط الوسط والجناحين وخط الظهر يمرر لاعبى خط الوسط الكرة إلى الجناح الذى يجرى بالكرة ثم يرفعها عالية أمام حارس المرمى يلعبها الظهير مباشرة عالية إلى لاعب خط الوسط ثانية وهكذا. ويؤدى نفس التمرين من الجانب الآخر .

مجموعة (٣) حارسى المرمى يتدربان معا .

الألعاب الصغيرة

تلعب الألعاب الصغيرة دوراً هاماً فى وحدة التدريب اليومية أو فى درس التربية الرياضية خاصة مع الناشئين — وخلال الألعاب الصغيرة يطور الناشىء صفاته البدنية من سرعة وقوة وتحمل ورشاقة ، كذلك فإن مهاراته الأساسية تتحسن خصوصا إذا أعطيت ألعاب تنافسية . ومن المهم أن يلاحظ المدرب والمدرس دقة تنفيذ اللاعب لقواعد اللعبة فإن ذلك له أثر تربوى هام — وهنا لا يسمح المدرب للناشئين بالاعتراض أو محاولة كسر قواعد اللعبة بأى حال من الأحوال .

ولاجدال فى أن كثير من الألعاب الصغيرة التنافسية تكسب اللاعب خبرات خططية هامة تفيده فى أثناء المباراة — وفى هذا أرجو المدرب أن يرجع إلى الألعاب فى كتاب « الأسس العلمية فى تدريب كرة القدم » صفحة ١٤٧ .

تشكيل وحدة التدريب اليومية

أولا : تنقسم وحدة التدريب إلى ثلاث أجزاء :

(ا) المقدمة والإحماء : وتهدف المقدمة إلى العمل على تهيئة الجسم وخاصة العضلات على الحمل القوى الذى سيقوم به الناشىء فى الجزء التالى . ويلاحظ المدرب التنويع فى التمرينات التى تعطى المقدمة ومثال ذلك الجرى البطىء والتمرينات البدنية وتمرينات الإحساس بالكرة .

(ب) الجزء الأساسى : فى هذا الجزء تعطى التمرينات التى تحقق الهدف من وحدة التدريب وذلك عن طريق التمرينات التى ترفع من مستوى اللياقة البدنية للناشىء وتمرينات كرة القدم التى تحسن من أدائه وإكسابه مهارة الأداء وتعلمه الخبرات الخططية الناجحة التى سيطبقها فى الملعب أثناء المباراة .

(حـ) الختام : بعد الحمل القوى الذى قام به الناشىء فى الجزء السابق يجب أن يعطى المدرب جريا بطيئا والعابا صغيرة حتى يعود الجسم تدريجيا إلى حالته الطبيعية .

ثانياً : يجب أن يلاحظ المدرب أن تكون وحدة التدريب متنوعة فتشمل تحسين اللياقة البدنية والمهارات الأساسية والخطط مع ملاحظة أن الناشىء يحتاج أكثر إلى تعلم المهارات الأساسية وإتقانها لذلك يجب أن يعطى المدرب وقتاً أكثر للناحية الفنية المهارية مع ملاحظة التدرج فى تكرار التمرينات من أسبوع إلى أسبوع من التقدم فى خطة التدريب .

ثالثاً : يجب إن يعتنى المدرب بإصلاح الخطأ أولا بأول ـ ومن المهم فى هذه الفترة أن يتعلم الناشىء دقائق كل مهارة أساسية حتى يمكنه أن يصلح فى التدريب الفردى أخطاء الأداء بمفرده وبدون حاجة إلى المدرب .

رابعا : يجب أن يعرض المدرب اللاعبين على الطبيب قبل بدء الموسم وخلاله .

خامسا : يجب أن يحتفظ المدرب بكراسة يدون فيها خطة التدريب السنوية وأهدافها ومراحلها وحمل التدريب ودورته خلال كل فترة وكل وحدة تدريب يومية وملاحظاته اليومية على الحمل .

سادسا : يحتفظ المدرب بكراسة أخرى مدون بها حالة كل لاعب على حدة ويذكر فيها ملاحظاته اليومية على كل لاعب ومقدار تأثره بالحمل وتقدمه .

تنظيم وحدة التدريب اليومية :

إن تنظيم وحدة التدريب اليومية هام جدا ويجب أن يدونه المدرب فى كراسته قبل بدء التدريب ، واضعا فى اعتباره الملعب والأدوات والكور وعددها والأشكال والأوضاع التى يمكن أن يتخذها اللاعبون عند التدريب على التمرينات ،

نموذج لوحدة التدريب

التاريخ ٢٤/١١/١٩٧٦ الفترة التدريبية — فترة الإعداد (المرحلة الثالثة)

هدف الوحدة = تحسين السرعة — تنمية دقة التصويب — اكتساب خبرات خططية

زمن الوحدة = ١٥ ق محاضرة ٩٠ ق تمارين

جزء التدريب	الزمن	التمرين	ملاحظات
الإعداد الإدارى	٣٠ ق	الملعب ـ الأدوات ـ الكور	يحضر المدرب قبل بدء الوحدة التدريبية ويقوم بالإشراف على تخطيط الملعب ووضع أدوات التمرينات فى مكانها المطلوب ، والتأكد من عدد الكور المطلوبة للتمارين وصلاحيتها .
		الإشراف على لبس اللاعبين	يراعى المدرب نظافة ملابس اللاعبين خاصة الشرابات ويضع فى اعتباره النواحى الصحية مثل تقليم الأظافر إذ أن هاتين النقطتين قد ينتج عنهما مضاعفات كالمياه بالقدم أو كدمه بالأظافر تمنع اللاعبين من مزاولة اللعب أو على الأقل يكون مستوى الأداء أقل .
الإعداد النظرى	١٥ ق	محاضرة نظرية	يقوم المدرب بشرح طريقة سير العمل فى التمرينات ومتطلباتها من حيث شدة الحمل ـ وأخيراً أهداف التدريب ـ وفى هذا الجزء يقوم المدرب بتنمية القدرات العقلية للاعبين وإكسابهم الخبرات النظرية الأساسية المطلوبة للتطبيق الميدانى .

جزء التدريب	الزمن	التمرين	ملاحظات
بدء التدريب	٥ق	دخول اللاعبون — الاصطفاف — التحية	النظام والطاعة أساسيان لعمل المدرب يجب العناية بهما. يراعى المدرب التدرج فى الحمل وإكساب التمرين روح المرح .
المقدمة	٣ ق	الجرى بالكرة — من خط هدف للآخر	يهدف التمرين إلى تنشيط الدورة الدموية والإحماء مع السيطرة على الكرة — يمكن للمدرب أن يدخل بعض الخداعات .
	٣	تمرينات الإحساس	يمكن للمدرب خلالها عمل مسابقات للمقدرة على تنطيط الكرة .
	٢	تمرينات سرعة بالكرة	التدرج بالسرعة من ½ إلى ¾ سرعة فقط
	٢	تمرينات بدنية — رشاقة — مرونة — جذع	(صفحة ١٢٧) يراعى المدرب أداء التمرينات بالطريقة الصحيحة .
	٣	تمرينـــات سرعة قصوى	(صفحة ١٢٥) تعطى فترات راحة كافية بين كل تمرين يؤدى فيها اللاعب حركات مرونة للحوض والعمود الفقرى .
	٧	تمرينات فنية إجبارية	تمرينات للتمرير الصحيح — ضرب الكرة بالرأس
الجزء الأساسى	٥٥ ق		يقسم هذا الجزء إلى ثلاث مراحل . أولا : تمرينات سرعة بالكرة، وتمرينات سرعة أداء وسرعة استجابة . ثانيا : تمرينات خططية . ثالثا : تقسيمه للتطبيق العملى .

جزء التدريب	الزمن	التمرين	ملاحظات
		أولا: تمرينات تحسين السرعة :	يعطى كل تمرين لمدة ٥ دقائق مع مراعاة الآتى :
	٥ ق	(ا) تمرين بأكثر من كره	ـ أهم المتطلبات السرعة القصوى عند الجرى إلى الكرة مع دقة الأداء .
الجزء الأساسى (تكملة)	٥ ق	(ب) تمرين رقم ٧ (صفحة ٨٩) .	ـ يلاحظ دقة الأداء والتصويب والسيطرة على الكرة .
	٥ ق	(حـ) تمرين رقم ٩ (صفحة ٩٠) .	ـ إصلاح الأخطاء .
	٢٠ ق	ثانيا: تمرينات خططية	يقسم الفريق إلى : مجموعة الهجوم ـ مجموعة الدفاع ـ حراس المرمى
		(ا) مجموعة الهجوم	يراعى المدرب فى هذا الجزء .
		ـ تمرين رقم ٦ صفحة ٨٩	ـ صحة أداء المهارات الأساسية أثناء الحركة .
		ـ تمرين رقم ٨ صفحة ٩٠	ـ الاعداد الذهنى للاعب . لتنفيذ الخطط
		ـ تمرين رقم ١١ صفحة ٩١	
		(ب) مجموعة المدافعين	يراعى المدرب ما يأتى :
		ـ تمرين لتعليم تشتيت الكرة	١ ـ توقيت المهاجمة .
		ـ تمرين لاخذ المراكز الدفاعية	٢ ـ قوة الانقضاض .
		ـ تمرين للوثب وضرب الكرة بالرأس	٣ ـ الضغط على المهاجم ـ والمسافة بين المدافع والمهاجم .

جزء التدريب	الزمن	التمرين	ملاحظات
		(حـ) مجموعة حراس المرمى . تمرينات لتعلم صد الكرة مع تمرينات بدنية للرشاقة .	يراعى المدرب مايأتى : ١ — سرعة الاستجابة . ٢ — مراقبة حارس المرمى للكرة . ٣ — قفل الزوايا بطريقة سليمة وتوقيت الأداء .
الجزء الأساسى تابع	٢٠ ق	تقسيمة (مباراة)	يمكن أن تؤدى فى نصف ملعب كرة القدم — يراعى فيها المدرب التطبيق لقواعد خطط اللعب — التصرف الخططى السليم للاعبين .
الختام	١٠ ق	لعبة مرحة مهدئة — جرى خفيف ومشى الاصطفاف — التحية الاستحمام	يراعى المدرب أن ينتهى الدرس بنشاط مرح مسل ، وأن ينتهى بنظام — يلقى المدرب تعليماته وملاحظاته على وحدة التدريب وتعليماته بخصوص وحدة التدريب القادمة .

خواص تدريب الناشئين

تضفى لعبة كرة القدم على ممارسها البهجة والسرور والمتعة ، ويرجع ذلك إلى كثرة مهاراتها الفنية وحرية الجرى والحركة والمناورات ، وهذا ما يجعل الصغار يقبلون عليها بشغف ويمارسونها فى أى مكان كلما سنحت لهم الفرصة لذلك .

ويدرك الخبراء أن تنمية الموهبة الحركية تتأثر خلال مرحلة الطفولة حتى سن الثانية عشر عن طريق اللعب والنشاط البدنى الحر . والنمو فى هذه السن يتطلب إثارة حركية ، وكلما سنحت الفرصة للطفل للعب أكثر كلما ازدادت قدراته الحركية فإذا أضفنا إلى ذلك عامل السرور والبهجة التى يبعثها اللعب فى نفوس الأطفال نجد أن هذين السببين يجعلان كل طفل يحاول إجادة المهارات الفنية للعبة كرة القدم حتى تزداد قدرته الحركية وتزداد متعته وسروره . وإننا لنرى ذلك واضحاً فى الأطفال الذين تسنح لهم فرصة اللعب فى الأماكن الخالية أو بعض الشوارع فى بعض الأحياء الشعبية حيث تكون لديهم فرصة سانحة لمزاولة اللعبة وإجادتها ، بينما نرى أن الأطفال الذين يقطنون الأحياء التى لاتتيح لهم فرصة مزاولة اللعب الحر يكونون أقل مهارة وقدرة حركية ، رغم أنه قد يكون لدى بعضهم الاستعدادات ليكونوا لاعبين أمهر من الأولين ، ولكن كثرة اللعب هى التى تحسن بدون شك من مستوى الاداء المهارى وتنمى اللياقة البدنية . ونحن نرى للأسف الشديد أن عدد مرات تدريب الناشئين فى النوادى ليست بالقدر الكاف . يضاف إلى ذلك أن وحدة التدريب قد لا تكون على المستوى المطلوب مما لايضفى البهجة والسرور والمتعة التى يجدها الناشىء فى اللعب الحر خارج النادى مع أقرانه . ومما لاشك فيه أن كل موهبة واستعداد لا بد وأن يجدا البيئة الصالحة التى يمكن أن تنموا فيها، وبدون شك فإن كل لاعب يعمل على أن يلعب بأقصى حدود إمكانياته ليكون أداثه أحسن ما يمكن ومع ذلك فإن جميع اللاعبين لايتقدمون ولايتعلمون بنفس القدر ، لهذا فعلى المدرب ألا يركز جهوده مع اللاعبين الممتازين فقط، ولكن

يجب أن يعتنى أيضا بنفس القدر باللاعبين الأقل مهارة والذين يحاولون الوصول عن طريق التدريب إلى الأداء العالى ، فكثيراً منهم ينبغون بمدفترة وقد يفوقون اللاعبين الذين كانوا ممتازين، وهنا يجب ألا ييأس المدرب مع اللاعبين الأقل مهارة، بل عليه التدرج معهم بطريقة سليمة ، ويراجع بعد فترة زمنية كافية مقدار تقدمهم وعندئذ فقط يكون حكمه عليهم أكثر واقعية وإنصافاً . ويجب أن يعطى المدرب اللاعبين الأقل مهارة فترة أطول للتدريب مع ملاحظة أن يضع المدرب فى اعتباره أن عملية التعلم يجب أن يصحبها الاحساس الدائم للاعبين بالسعادة والسرور ، وهذا يتطلب من المدرب العناية بوضع التمرينات وتنويعها من آن لآخر . ويجب أيضاً أن يدرك المدرب أن خبرات النجاح تعطى إحساساً قوياً بالسعادة مما يشجع اللاعب على الإجادة أكثر وأكثر ، وأن شعور الفشل يملأ صدر الناشىء بالضيق لذلك يجب أن يعمل المدرب على تشجيع الناشىء من فترة لأخرى وجعله يشعر بأنه يتقدم حتى يثير فيه الباعث المستمر على المثابرة والاجتهاد . ويتبادر الآن إلى الأذهان هذا السؤال الهام . متى وفى أى سن يمكن أن يبدأ المدرب فى إعطاء الناشىء التمرينات التخصصية التى تحسن من اللياقة البدنية والمهارات الفنية للاعب ؟ ومتى تكون لديه القدرة على الإدراك والتعرف الخططى ؟

إن السن من ٨ — ١٠ هى السن التى يمكن أن يبدأ فيها الطفل فى مزاولة كرة القدم ، وهذا ما يمكن أن نشاهده فى مزاولة الأطفال فى هذه السن للعب كرة القدم فى الشوارع . ولا جدال فى أن هذا اللعب الحر بدون قيود هو القاعدة الهامة لتطور فهم الطفل لمتطلبات اللعبة ، فالسيطرة على الكرة ومحاولة الاستحواذ عليها ، ومحاولة تسجيل هدفا تعطى إدراكاً للطفل يعتبر أساساً يبدأ من عنده المدرب فى تعلم وتدريب أسس وقواعد اللعب ، ومن هنا يكون لدى الأطفال اللذين يلعبون فى الأماكن الفضاء فكرة وقاعدة مهارية أكثر من غيرهم حيث أن إمكانية مزاولة كرة القدم بالمدارس أصبحت الآن تكاد تكون مستحيلة ، لذلك فأنا أؤيد أن يكون للنوادى كشافون للاعبين سواء فى الأحياء أو أثناء المباريات الدورية بالمدارس ، ولا أعنى هنا غلق الباب تماما أمام رغبات بعض الأطفال التى لا تمكنهم ظروف السكن من مزاولة اللعبة فى غير الأندية فقد يكون لديهم كما ذكرت الاستعدادات التى لم تسنح

لهم ظروفهم فى إظهارها ، وفى هذه الحالات تكون هناك بعض الاختبارات الخاصة بقياس هذه الاستعدادات .

أما مدارس كرة القدم بالأندية فأنا أنصح أن تكون للأطفال من سن ٨ — ١٠ سنوات حتى يمكن أن يأخذوا وقتهم الكافى فى الاعداد السليم بحيث يظهر منهم النوابغ الذين يمكن أن يكونوا نواة فريق ١٤ سنة .

وفى بداية التدريب للناشئين تكون محاولة تقنين حمل التدريب ثانويه ، ولكن المهم أن يعقب تدريب الناشىء راحة كافية .

والطفل في هذه السن يكون ممتلئاً نشاطاً وحيويا ويجد متعة وسعادة فى اللعب ولا يكل من الحركة ، ونحن نرى ذلك واضحاً فى الأطفال الذين يلعبون بحرية فى الأندية أو الشوارع ، إذ نجدهم يلعبون صباحا وبعد الظهر ساعات طويلة بلا تعب أو فتور يدفعهم إلى هذا النشاط المتواصل عوامل مهمة كالسرور والبهجة والمنافسة، لهذا فإن مدرب النادى يجب ألا يخشى في مثل هذه السن من تعب الأطفال وإنما عليه أن ينظم لهم أوقات الراحة المناسبة بعد التمرين ونحن نلاحظ أن كثيراً من الأطفال الذين يلعبون فى الأندية يزاولون اللعب الحر خارج الأندية . ومع نهاية فترة الطفولة وبداية فترة المراهقة يجب على المدرب أن يبدأ فى تقنين الحمل مع مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين ، ومن هذا المنطلق يمكننا أن نقسم مراحل تعليم الأطفال والناشئين فى كرة القدم إلى مرحلتين :

(ا) مرحلة من ٨ — ١٢ سنة .

(ب) مرحلة من ١٢ — ١٤ سنة .

(ا) مرحلة من ٨ — ١٢ سنة :

قبل سن الثامنة يلعب الطفل ليعتاد على الكرة وليأخذ الإحساس بها ولتتولد فيه الرغبة والميل نحو اللعبة عن طريق المرح والسرور الذى يشعر به أثناء اللعب ، أما بعد ذلك فتعتبر المرحلة السنية بين ٨ — ١٢ سنة هى الفترة الزمنية الهامة التى يتعلم فيها الطفل المهارات الفنية ، وبعض خطط اللعب وتنظيمه وواجبات المراكز .

ويساعده على ذلك نموه البدنى والعضوى والحركى . والأطفال فى هذه المرحلة السنية تكون لديهم الرغبة الصادقة والحماس للتعلم ومحاولة الإجادة، لذلك فهم يحتاجون إلى توجيه سليم لمعرفة المبادىء الأساسية لأداء المهارات الفنية بطريقة سليمة صحيحة، وهنا يجب أن يهتم المدرب بخطوات تعليم هذه المهارات والتمرينات التى توصلهم إلى الأداء الصحيح لها وأن يصاحب هذه الخطوات تعلم الناشىء القواعد الخططية وبعض التحركات الخططية بين لاعبين أو أكثر وأن يضغط المدرب على اللاعبين لتنفيذها أثناء المباريات . كذلك لابد وأن يهتم المدرب بأن ينمى القوة البدنية للاعب وتثبيتها وذلك أثناء التدريب على المهارات . وفى هذه السن يحاول الطفل أن يجد زميلا له وأن يجد لنفسه مركزاً ثابتاً بين المجموعة ، وغالبا ما يقدر نفسه أكثر مما يستحق ولكن مع نهاية هذه المرحلة يتغير ذلك .

ومن الأهمية أن يدرك المدرب أن طرق التقدم السليمة فى مختلف نواحى كرة القدم فى هذه السن يؤثر بصوره مؤكدة فى مستقبل الناشىء من حيث مقدرته على الأداء المطلوب. وتعليم المهارات الفنية لا يجب أن يعزل عن تعليم النقاط الأخرى الهامة المطلوبة فى اللعب بل لابد وأن ترتبط بها ، فالتمرير مثلا لا يجب أن يعلم مجزءاً كحركة رياضية أو كمرحلة لتعليم ركل الكرة ، ولكن يجب أن يعلم كخطة من خطط اللعب الجماعى ، ويكون واجب المدرب هنا شرح متى وأين تكون التمريرة المناسبة، وأن الناشىء لابد وأن يضع فى اعتباره عند التمرير موقف وإمكانيات زميله والمنافس. كذلك يجب أن يتعلم تنوع التمرير من حيث طريقة الأداء والاتجاه والمسافة والارتفاع والمدرب لابد وأن يراعى تدريب الناشىء على المهارات تحت ضغط مدافع فى تمرينات تشبه ما يحدث فى الملعب ، وأن يعطى تمرينات كثيرة متنوعة بحيث تنطبع هذه التحركات فى ذهن الطفل ويتعود على مثل هذه المواقف أثناء المباريات. وتنمية التكيف النفسى له أهمية كبرى فى هذه المرحلة السنية حتى يمكن أن يتغلب الناشىء على الاثارات العصبية أثناء المباراة والتى قد تعيقه عن الأداء السليم. فالإثارة تجعل الناشىء عصبياً متسرعاً أكثر من اللازم غير متحكم فى حركاته ولا يتحرك لأخذ المكان السليم ، وفى هذه السن يمكن للمدرب أن ينمى فى الناشىء الرغبة فى الفوز والروح الرياضية أثناء اللعب بالإضافة إلى التعاون والثقة بالنفس والعزيمة والكفاح والمصابرة.

(ب) مرحلة من ١٢ — ١٤ :

فى هذه المرحلة تبدأ فى الوضوح قدرات الناشىء الحركية وإتقانه للمهارات الفنية وأدائها بطريقة سليمة (خاصة إذا كان تعلمها بطريقة صحيحة) كما نجد أن اللاعب قد هضم خطط اللعب وأصبحت قدراته الذهنية عالية فهو الآن خلاقاً ذا مبادأة قادراً على القيام بكثير من المهارات والتحركات التى يقوم بها الكبار، وفى نهاية هذه المرحلة ينمو جسم الناشىء ويدخل فى مرحلة المراهقة فيصبح واجباً على المدرب أن يراعى ذلك من حيث أدائه وتوافقه العضلى العصبى ، وهنا يجب تشجيعه عند الخطأ والبعد عن اللوم .

ومن ناحية الإعداد البدنى للناشىء يمكن المدرب أن ينمى فيه صفات تحمل السرعة ، وتحمل القوة ثم السرعة ثم زيادة التدريب على القوة .

ويستحسن أن تكون عدد وحدات التدريب كثيرة أثناء الأسبوع أكثر مما تكون طويلة ، ولكن لما كان هذا غير متاح أثناء فترة المباريات نظراً لظروف الدراسة ، فإن المدرب يجب عليه تقنين حمل التدريب وفقاً لظروفه مع مراعاة أن الجهاز العصبى مع بدء مرحلة المراهقة لا يتحمل العبء البدنى لفترة طويلة ولا يحتاج إلى راحة طويلة حتى تستعين أجهزته الحيوية حالتها الطبيعية .

قانون كرة القدم

يحتوى قانون كرة القدم على ١٧ مادة يجب على المدرب أن يدرسها جيداً . ولست هنا فى هذا المقام بصدد كتابة وشرح قانون كرة القدم فهناك ولله الحمد جملة كتب توفى هذه الناحية الهامة حقها ، وأنصح من جهتى جميع المدربين بضرورة قراءتها ، ولكنى آثرت هنا أن أتعرض فقط للقوانين التى تطبق فى ميدان اللعب أثناء المباراة والتى يجب أن يعلمها جيداً اللاعب الناشىء من صغره حتى يشب دارسا وفاهما لهذه القوانين، وبذلك نبتعد عن كثير من المشكلات المعروفة ، وسأحاول هنا وضع القوانين بصورة مبسطة .

مادة ١٠ : طريقة تسجيل الهدف :

يحتسب هدفا عندما تجتاز الكرة بأكملها خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة وبشرط ألا تكون قد رميت أو حملت أو دفعت عمداً بيد أو ذراع لاعب من الفريق المهاجم ماعدا حالة حارس المرمى الذى يكون داخل منطقة جزائه .

مادة ١١ : التسلل :

يعتبر اللاعب متسللا إذا كان أقرب لخط مرمى خصمه من الكرة فى لحظة لعب الكرة إلا :

(ا) إذا كان اللاعب فى نصف الملعب الخاص بفريقه .

(ب) إذا كان هناك لاعبان منافسان أقرب لخط مرماهما منه .

(ج) إذا كان آخر من لمس الكرة أو لعبها أحد المنافسين .

(د) إذا وصلت اللاعب الكرة مباشرة من ركلة مرمى أو ركلة ركنية أو رمية تماس أو كرة إسقاط .

وفى حالة مخالفة هذه المادة تعطى ركلة حرة غير مباشرة ضد اللاعب المخالف من مكان حدوث المخالفة يلعبها الفريق المضاد .

ويجدر بنا هنا ملاحظة ما يأتى :

أولا : لايعاقب اللاعب على تسلله إلا إذا رأى الحكم أنه يتداخل فى اللعب بمعنى أنه يسعى لاكتساب فائدة من موقفه هذا أو أنه يجذب انتباه أى لاعب منافس خاصة حارس للرمى .

ثانياً لايحكم على التسلل فى اللحظة التى يتسلم فيها اللاعب الكرة ولكن يحسب التسلل فقط فى اللحظة التى تلعب فيها الكرة .

مادة ١٢ : الأخطاء وسوء السلوك :

يعاقب اللاعب باحتساب ركلة حرة مباشرة ضده ، إذا تعمد ارتكاب أحد الأخطاء التسعة الآتية :

١ — ركل أو محاولة ركل الخصم .

٢ — كعبلة أو محاولة كعبلة (إعثار) الخصم - إيقاعه أو محاولة إيقاعه باستعمال الساق أو الساقين أو بالانحناء أمامه أو خلفه .

٣ — الوثب على الخصم .

٤ — مكاتفة المنافس بطريقة عنيفة أو خطرة .

٥ — مكاتفة المنافس من الخلف ، إلا إذا كان المنافس معترضا .

٦ — ضرب أو محاولة ضرب المنافس .

٧ — مسك المنافس .

٨ — دفع المنافس .

٩ — لعب الكرة باليد أى حملها أو ضربها أو دفعها باليد أو بالذراع (ماعدا حارس المرمى عندما يكون فقط داخل منطقة جزائه) .

ويقوم لاعب من الفريق المنافس بأخذ الركلة الحرة المباشرة من مكان وقوع الخطأ - أما إذا ارتكب هذه الأخطاء داخل منطقة جزاء فريقه فتحسب عليه ركلة جزاء مع ملاحظة أنه لايهم مكان الكرة عند ارتكاب الخطأ . والعبرة فقط بمكان

الخطأ . أما فى حالة حدوث إحدى المخالفات الآتية فتحسب ركلة حرة غير مباشرة على اللاعب ، يلعبها أحد لاعبي الفريق المنافس من مكان وقوع المخالفة .

١ — إذا قام اللاعب باللعب بطريقة يعتبرها الحكم خطرة مثل ركل الكرة عندما يكون حارس المرمى ممسكا بها .

٢ — مكاتفة المنافس عندما لاتكون الكرة متناول اللعب .

٣ — تعمد اعتراض المنافس وعدم لعب الكرة مثل إعاقة اللاعب المنافس من لعب الكرة بينما لاتكون الكرة فى متناول لعبه هو أو الوقوف أمام المنافس وإعتراضه بصورة لمنعه من ملاحقة الكرة .

٤ — مكاتفة حارس المرمى داخل منطقة مرماه وهو غير ممسك بالكرة . أما إذا كان حارس المرمى ممسكا بالكرة أو معترضا المنافس أو خارج منطقة مرماه حينئذ يمكن مكاتفة حارس المرمى .

٥ — إذا سار حارس المرمى بالكرة أكثر من ٤ خطوات وهو ممسكا بالكرة أو ينطظها أو يرميها فى الهواء ثم يمسكها دون أن يتركها حتى يمكن أن يلعبها لاعب آخر أو إذا تمادى فى تحركات يرى الحكم أنها تجمد اللعب بهدف إضاعة الوقت .

وينذر اللاعب إذا ارتكب مايأتى :

١ ـ إذا ترك اللاعب الملعب بدون إذن الحكم .

٢ ـ إذا دخل الملعب بعد بدء المباراة بدون إشارة الحكم .

٣ ـ الإصرار على مخالفة قانون اللعبة .

٤ ـ يعترض على قرار الحكم سواء بالقول أو الفعل .

٥ ـ يرتكب سلوكا غير مهذب ،

ويقوم الحكم بالإضافة إلى إنذار اللاعب بإعطاء ركلة حرة غير مباشرة لصالح الفريق المنافس من مكان حدوث الخطأ ، إلا إذا كانت هناك مخالفة أكبر وأخطر لقانون اللعبة فإنه يعاقب وفقا لهذه المخالفة .

ويطرد اللاعب من الملعب إذا :

١ – رأى الحكم أنه ارتكب سلوكا مشينا عنيفا أو ارتكب خطأ جسيما خطيرا .
٢ – تلفظ بألفاظ نابية أو بذيئة .
٣ – أصر على سوء السلوك بعد إنذاره .

ويستأنف اللعب بعد طرد اللاعب بأن يأخذ الفريق المنافس ركلة حرة غير مباشرة من مكان حدوث المخالفة ، إلا إذا كانت هناك خطأ آخر ارتكب فتعطى العقوبة وفقا لقانون اللعبة .

مادة ١٣ : الركلة الحرة :

تنقسم الركلة الحرة إلى قسمين :

١ – مباشرة : وهى التى يمكن تسجيل هدف منها مباشرة فى مرمى الفريق المنافس .
٢ – غير مباشرة : وهى التى لا يمكن تسجيل هدف منها إلا إذا لمس الكرة أو لعبها لاعب آخر غير الذى ركلها قبل أن تدخل المرمى ، ويجب ملاحظة الآتى عند أخذ الركلة الحرة .

(ا) أن تكون ثابتة .
(ب) لا يلعبها الراكل مرة أخرى قبل أن يلمسها لاعب آخر .
(ﺟ) أن تسير الكرة قدر محيطها حتى تصبح فى الملعب .
(د) أن يقف جميع لاعبى الفريق المنافس على بعد ١٠ ياردة من الكرة .
(ﻫ) إذا أخذت الركلة من داخل منطقة الجزاء فيجب أن تخرج الكرة بعد ركلها خارجها حتى تصبح فى اللعب ولا يجوز تمرير الكرة لحارس المرمى – أما فى الركلة الحرة غير المباشرة ضد الفريق داخل منطقة جزاؤه فيقف الفريق المدافع على خط مرماهم بين قائمى المرمى .

مادة ١٤ : ركلة الجزاء :

تعطى هذه الركلة إذا ارتكب أحد لاعبى الفريق المدافع إحدى الأخطاء التسعة داخل منطقة جزائه ، ولتنفيذ الركلة يحدث الآتى .

١ ـ توضع الكرة على نقطة الجزاء .

٢ ـ يقف جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء وعلى بعد ١٠ ياردة من الكرة ويبقى داخل المنطقة فقط اللاعب الذى سيقوم بركل الكرة وحارس المرمى .

٣ ـ يقف الحارس على خط مرماه بين القائمين دون أن يحرك قدميه حتى تركل الكرة .

٤ ـ يجب على اللاعب أن يركل الكرة للأمام .

٥ ـ لا يجب على راكل الكرة أن يركلها مرة ثانية قبل أن يلمسها أى لاعب آخر .

٦ ـ تعتبر الكرة فى الملعب بعد ركلها مباشرة وبعد أن تسير قدر محيطها لأى مخالفة لهذه المادة يقوم الحكم بعمل الآتى :

(ا) إذا كانت المخالفة من الفريق المدافع تعاد الركلة إذا لم تسفر عن هدف .

(ب) أما إذا كانت المخالفة من الفريق المهاجم غير اللاعب الذى لعب الركلة يلغى الهدف إذا كان قد سجل وتعاد الركلة .

(ج) من لاعب ركلة الجزاء إذا ارتكب المخالفة بعد أن أصبحت الكرة فى اللعب ، يلعب لاعب من الفريق المضاد ركلة حرة غير مباشرة من مكان حدوث المخالفة .

مادة ١٥ : رمية التماس :

إذا عبرت الكرة بأكملها خط التماس سواء على الأرض أو الهواء ، فإن الكرة تعتبر خارج الملعب ، ولابد لإعادتها داخل الملعب أن يقوم لاعب من الفريق المنافس لآخر لاعب أخرج الكرة ـ ويجب على اللاعب الذى سيرمى الكرة مراعاة الآتى :

١ ـ أن يواجه الملعب فى النقطة التى خرجت من عندها الكرة ويمسك الكرة لإعادتها .

٢ ـ أن يكون جزء من كلتا قدميه إما على خط التماس أو على الأرض خارج خط التماس .

٣ ـ يجب أن يستعمل الرامى كلتا يديه .

٤ ـ أن يرمى الكرة من خلف وفوق الرأس .

٥ ـ أن يرى الكرة ولايسقطها .

٦ ـ لايجوز للرامى أن يلعب الكرة مرة ثانية إلا بعد أن يلمسها أو يلعبها لاعب آخر .

٧ ـ لايجوز تسجيل هدف مباشرة من رمية تماس .

إذا رميت الكرة بطريقة غير صحيحة يأخذ الكرة لاعب من الفريق المنافس ليرميها ماعدا إذا لعبها الرامى مرة ثانية بعد رميها ، فتحتسب ضده ركلة حرة غير مباشرة .

« تم بحمد الله »

محتويات الكتاب